THE INTERNATIONAL BESTSELLING AUTHOR

Tony Buzan

Bản đồ tư duy cho trẻ thông minh

Mind Maps for kids

STUDY SKILLS

các kỹ năng học giỏi

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

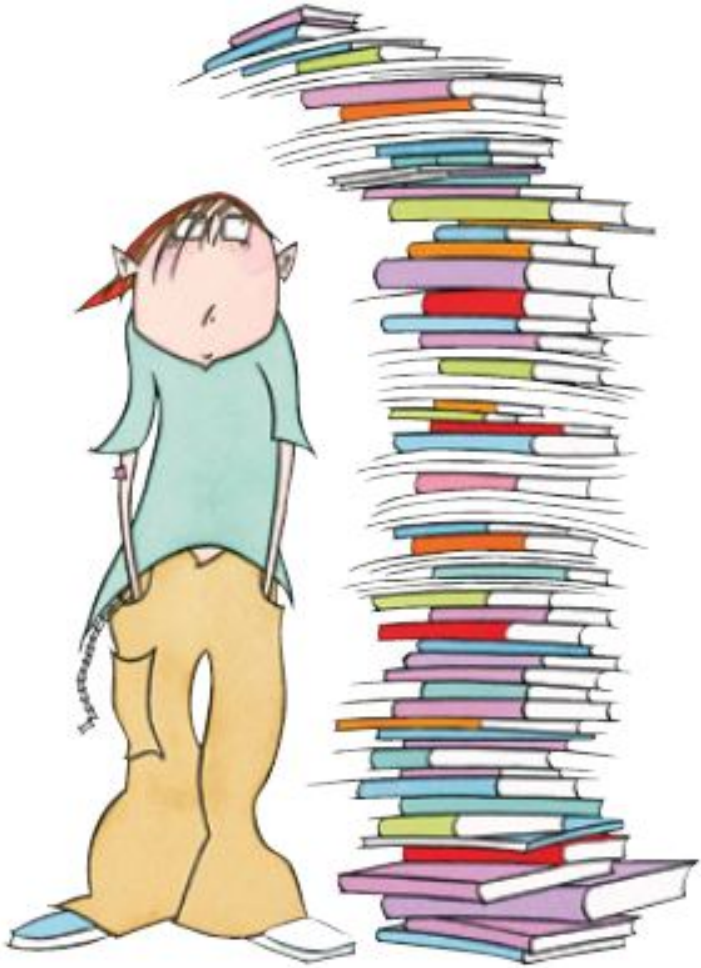
SCAN TO JOIN

VÀI LỜI NHẮN NHỦ CỦA TÁC GIẢ

Việc học của em thường bao gồm mấy bước? À, đó là 3 bước: Đọc – Viết – Ghi nhớ. Nhưng vẫn cần thêm bước thứ 4 nữa – Ôn bài!

Ba mẹ em có thường hay cằn nhằn, đốc thúc chuyện ôn tập và thi cử (cũng như việc dọn phòng) của em không? Các thầy cô giáo thì chắc chắn là có.

Trước đây tôi cũng căng thẳng với chuyện thi cử lắm! Có học thì phải có thi nhưng tôi vẫn lo sợ vì trí nhớ của tôi dường như luôn gặp trục trặc khi phải đột ngột lưu trữ quá nhiều thông tin. Tôi lại không thích ghi chép và cũng chẳng buồn đọc lại phần bài ghi. Tôi thấy mình bị "ngộp" giữa đống bài cần ôn!



Nói tóm lại, tôi rất ngán chuyện ôn tập, thi cử và cả cái nhìn "kẻ thất bại" mà mọi người dành cho tôi nếu tôi không làm bài tốt. Thế rồi tôi tự hỏi – em cũng hãy tự hỏi mình những câu hỏi sau:

Tôi đã bỏ ra bao nhiêu giờ đồng hồ để học:

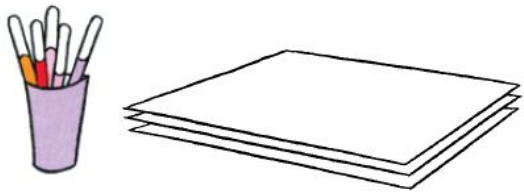
Toán;

Ngữ văn và Ngoại ngữ;

Khoa học, Địa lý và Lịch sử?

HÀNG NGÀN GIỜ!

TRONG KHI ĐÓ…



Tôi đã bỏ ra bao nhiêu giờ đồng hồ để học cách:

- ghi nhớ ghi bài

- vận dụng sức mạnh sáng tạo của mình khai thác năng lực của trí não

- ôn tập

- làm bài thi?

CHẲNG MẤY KHI!

Vậy nên tôi bắt đầu nghiên cứu và khám phá ra rằng bộ não tuyệt vời của chúng ta rất yêu chuộng màu sắc, nét tươi tắn, tính đa dạng và sự sống động – điều mà những dòng chữ đơn sắc, chạy đều tăm tắp trên quyển vở CHẲNG THỂ đáp ứng được. Càng ở trong trạng thái hưng phấn, não càng dễ tiếp nhận thông tin và lưu giữ thông tin lâu hơn.

Nếu em cũng đang rơi vào hoàn cảnh giống như tôi, cũng luôn phải nghĩ ra mọi lý do để tránh né chuyện ôn bài, vậy thì tôi xin chia sẻ một khám phá đầy sáng tạo của tôi với em. Đó chính là Bản đồ Tư duy, công cụ giúp cho việc ôn tập trở nên thú vị và dễ dàng hơn rất nhiều. Bất cứ ai cũng có thể vận dụng nó và tất cả những gì em cần chỉ là giấy, bút viết và CÁI ĐẦU! Và rồi em sẽ xử lý mọi việc thông minh hơn, chứ không còn phải gắng sức một cách vất vả. Nhờ vậy em sẽ có thêm nhiều thời gian để nghỉ ngơi, để xoa dịu những căng thẳng, có nhiều khoảnh khắc thú vị bên bạn bè VÀ đạt thành tích học tập tốt hơn.

Vậy chúng ta còn chờ gì nữa? Bắt đầu thôi!

THƯ NGỎ

Biến đổi khí hậu là một trong những thách thức cấp bách của thời đại. Đây là hiện tượng toàn cầu, có sức tác động to lớn đến cuộc sống chúng ta. Hoạt động của con người là một trong những nguyên nhân chính gây ra hiện tượng biến đổi khí hậu, vì vậy Bayer tin rằng mỗi người chúng ta đều có thể và nên có những hành động ngăn chặn hiện tượng ấm dần lên của trái đất.

Bayer góp phần chia sẻ trách nhiệm doanh nghiệp qua việc tìm kiếm giải pháp giảm thiểu khí thải gây hiệu ứng nhà kính. Cụ thể là, các sản phẩm của Bayer hướng đến giải pháp tiết kiệm năng lượng và bảo tồn các nguồn tài nguyên, và Bayer đã thành công đáng kể trong mục tiêu cải tiến để các trang thiết bị của mình ngày càng thân thiện hơn với môi trường. Gần đây, Bayer nhấn mạnh sự cam kết bền vững khi phát động chương trình toàn cầu mang tên "Chương trình Bền vững Bayer" (Bayer Sustainability Program) với một trong những mục tiêu chính là bảo vệ khí hậu. Bayer cũng đã đầu tư một tỷ Euro vào "Chương trình Khí hậu của Bayer" (Bayer Climate Program), đây là dự án bảo vệ khí hậu đặc biệt, hướng đến việc phát triển các giải pháp công nghệ tiên tiến, sáng tạo nhằm hạn chế "dấu chân cacbon" (là toàn bộ lượng cacbon mà doanh nghiệp thải ra một cách trực tiếp hoặc gián tiếp) không chỉ của Bayer mà còn của các đối tác và khách hàng.

Với mục tiêu bảo vệ khí hậu, đặt trọng tâm vào giáo dục và nhận thức, chúng tôi tin rằng trẻ em có quyền được biết về thế giới mà các em đang sống và sẽ kế thừa. Vì thế, với "Tủ sách môi trường" mà chúng tôi đồng hành cùng First News thực hiện, Bayer Việt Nam hy vọng sẽ giúp các em nhỏ nhận thức về vấn đề trái đất ấm dần lên, và quan trọng hơn thế là những việc các em có thể làm để bảo vệ khí hậu.

Bayer Việt Nam hân hạnh tài trợ cho quyển sách thiếu nhi "Bản đồ Tư duy cho trẻ thông minh – Các kỹ năng học giỏi" với phần nội

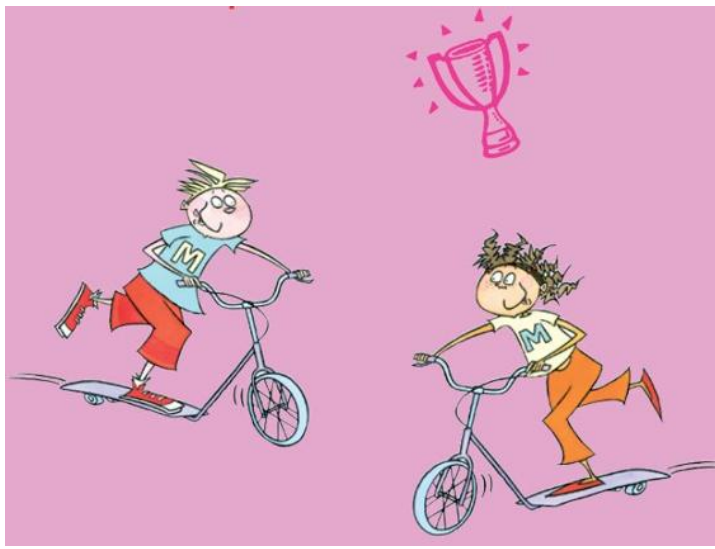
dung hướng dẫn các em nhỏ ứng dụng Bản đồ Tư duy vào một mảng của môn học Giáo dục Công dân – mảng tái chế các chai, lọ thủy tinh, và mở rộng ra là việc thu thập các đồ dùng trong nhà, liên hệ và gửi đến các cơ sở tái chế để có thể tái sử dụng những vật dụng này, giúp tiết kiệm năng lượng và bảo vệ môi trường trên Trái đất. Phần nội dung này tuy đơn giản nhưng lại đầy tính thực tiễn vì nó hướng đến việc giáo dục ý thức của các em nhỏ đối với môi trường sống quanh mình, thông qua một phương pháp học tập hiệu quả và đầy tính ứng dụng như Bản đồ Tư duy, tôi tin rằng quyển sách này sẽ truyền cảm hứng cho các em học sinh và các bậc phụ huynh, từ đó mỗi người sẽ có những hành động vì xã hội nhằm góp phần giải quyết thách thức cấp bách mang tính toàn cầu hiện nay, đó là biến đổi khí hậu.

– Bayer Việt Nam

1

NÀO, ÔN TẬP THÔI!

Bản đồ Tư duy sẽ giúp việc ôn tập trở nên nhẹ nhàng. Em có thể sắp xếp lại bài vở, thời gian ôn luyện, nhàn nhã trải qua các kỳ thi mà vẫn đạt kết quả xuất sắc!



Này! Sắp đến kỳ thi rồi phải không? Căn phòng của em đã trở thành "bãi chiến trường" chưa? Ba mẹ em có liên tục nhắc nhở em ôn bài không? Em đã bắt tay vào việc ôn tập chưa?

À há! Em có thể đánh lừa mọi người và vờ như đang ôn tập, nhưng CHÍNH EM biết mình chưa hề đụng đến chữ nào! Bắt đầu lo lắng rồi ư? Việc trì hoãn này sẽ trở thành thói quen nguy hại, ảnh hưởng không tốt đến cuộc sống sau này của em. Nào, hãy khôn ngoan và xông xáo lên!

Bắt đầu ôn tập thôi!

Ôn tập? Thôi rồi!!!

Chẳng có lối thoát đâu. Vậy, "ôn tập" – cái từ đáng ngại ấy – có nghĩa là gì? À, hiểu nôm na thì đó là học lại điều đã học, tức bao gồm xem lại, nghiền ngẫm lại và ghi nhớ.

Nhưng giờ đây hãy quên cái khái niệm ôn luyện đi cùng với bao vất vả, cực nhọc bên chồng sách vở cao ngất và nhàm chán kia đi! Phải để cái đầu của em được VUI CHƠI, THOẢI MÁI! Rồi em mới NHỚ bài dễ hơn. Đến khi bước vào phòng thi, em sẽ có thể trả lời rành rọt các câu hỏi mà không vướng phải khó khăn nào, và vượt qua kỳ thi với kết quả mỹ mãn!

Còn chuyện mơ mộng thì sao? Tất cả chúng ta đều mơ mộng. Thật ra, em có thể đạt điểm tuyệt đối với môn Mộng Mơ đấy chứ! Tuy nhiên, trái với điều các giáo viên thường nói, mơ mộng đâu phải chỉ là ngẩn ngơ nhìn vào một khoảng không, và nó cũng chẳng hề gây lãng phí thời gian. Đó chính là hoạt động thú vị của não bộ. Khi em ôn tập bằng cách sử dụng Bản đồ Tư duy, bộ não của em sẽ "bay" theo và "vui đùa" với những kiến thức đã học. Nói cách khác, mơ mộng giúp em khắc ghi sâu kiến thức hơn nữa.

Bản đồ Tư duy không chỉ giúp em ôn bài, mà còn giúp em trải qua kỳ thi với tâm trạng thoải mái. Khó tin phải không? Liệu có thể dễ dàng đến thế? Thật đấy! Em hoàn toàn có thể!

Cuốn sách này sẽ hướng dẫn em cách ghi n cách sắp xếp bài học, cách khai thác khả năng c trí não và tạo cảm giác thích thú, thoải mái khi ô tập cũng như khi thi cử. Ngay sau khi đọc xon cuốn sách này, chắc chắn em sẽ mong chờ đến lúc được ôn tập cho mà xem! Và trên hết, em sẽ nhận được kết quả tương xứng với công sức mình đã bỏ ra.

Tôi biết! Tôi biết mà!

Thỉnh thoảng em có vấn đề với việc ghi nhớ, như nhớ tên một diễn viên hay tên người hát ca khúc em yêu thích. Em có BIẾT, nhưng em chẳng thể lôi thông tin đó ra khỏi bộ nhớ của mình.

Chúng ta ai cũng từng trải qua tình huống như thế. Và thường sau vài phút để đầu óc suy nghĩ về chuyện khác, em lại nhớ ra điều mình định nói lúc trước. Chuyện này là BÌNH THƯỜNG trong cuộc sống hàng ngày; duy chỉ có điều, nếu xảy ra đúng vào lúc đang làm bài thi thì quả là ÁC MỘNG!

Hãy để bộ não vào guồng

Sau đây là vài câu hỏi trắc nghiệm (không phải là bài thi đâu nhé!) …

- Trí nhớ của em có giống một cái sàng, dễ bị nghẹt khi em nhồi quá nhiều kiến thức vào cùng một lúc không?

- Em có gặp khó khăn trong việc tập trung không? Khi nhìn vào tờ giấy làm bài thi, đã bao giờ chữ nghĩa trong đầu em dường như bay biến đi đâu hết cả?

- Phần bài ghi chép của em trông có nhàm chán và khiến đầu óc em mệt mỏi?

- Em có thấy choáng váng khi nghe nhắc đến từ “ôn tập”?

- Em có thường trì hoãn việc ôn tập đến tận phút giây cuối cùng và sau đó phải gấp rút “nhồi nhét”? Em có GHÉT ôn tập và SỢ thi cử không?

- Em có lo lắng về bài làm không? Em có HỐI TIẾC khi nhận được kết quả, bởi vì em biết lẽ ra mình có thể làm bài tốt hơn?

Đừng lo lắng nếu hầu hết câu trả lời là “Có”. Những gì em cần làm là học cách khai thác khả năng vô hạn của bộ não. Nhờ đó mà các kỳ thi, hay bài kiểm tra sẽ trở nên DỄ DÀNG.

Một trong những điều quan trọng nhất em có thể làm khi ôn tập là tăng cường BỘ NHỚ của mình. Để chuẩn bị cho kỳ thi, em phải NHANH CHÓNG ghi nhớ rất nhiều kiến thức trong một khoảng thời gian có hạn. Vậy làm thế nào để trí nhớ hoạt động nhanh hơn? Trước tiên, em cần biết bộ não của chúng ta ghi nhớ như thế nào.

Điều vừa học hỏi sẽ lưu lại trong trí não được bao lâu? Vài giờ, một ngày, một tuần, hay nửa tháng? Chà, sự thật đáng buồn là chỉ sau một thời gian rất ngắn – chưa đến một ngày – hầu hết những gì em vừa học trong ngày sẽ bay biến, TRỪ KHI em làm gì đó để ngăn quá trình quên lãng này lại.

“Không biết cách ôn tập hiệu quả, em sẽ quên hết 80% những gì em vừa học trong ngày. Sợ chưa nào?!”

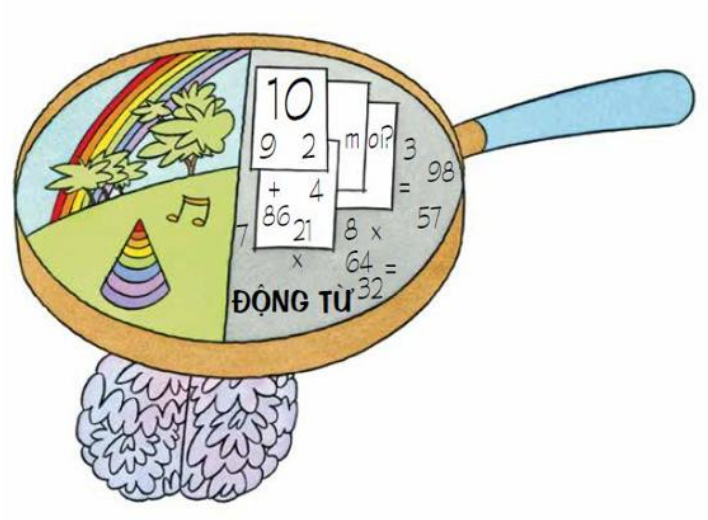
Vậy có thể làm gì đây? Em có thể XEM LẠI những gì em vừa học, và dùng Bản đồ Tư duy. Xem lại có nghĩa là ÔN TẬP – nhưng theo một cách thức khác! Nếu chịu khó xem lại bài chừng NĂM lần thôi, kiến thức có thể được lưu trong đầu em MÃI MÃI!!!!!! Vậy nên đừng vội nhét cuốn tập tít dưới đáy cặp sách. Ngay khi tan trường về, hãy dành ra vài phút xem lại những gì đã ghi chép. Việc này sẽ giúp em giảm được rất nhiều thời gian ôn tập nước rút trước kỳ thi.

5 lần – phương pháp ôn đi luyện lại

Đây là bí quyết giúp kiến thức khắc sâu vào trong trí nhớ. Lần thứ nhất là khoảng 1 giờ sau – sau khi đọc xong cuốn sách, hay kết thúc giờ học ở trường. Lần thứ hai là vào ngày hôm sau. Lần thứ ba là vào khoảng một tuần sau đó, lần thứ tư là một tháng sau, và lần thứ năm – lần cuối cùng – là vào sáu tháng sau. Thế là xong, kiến thức đã MÃI MÃI nằm trong đầu em! Nhưng là sao em nhớ được mình cần xem lại những gì và vào lúc nào? Đây là lúc em cần đến Bản đồ Tư duy!

Những điều cần biết về bộ não!

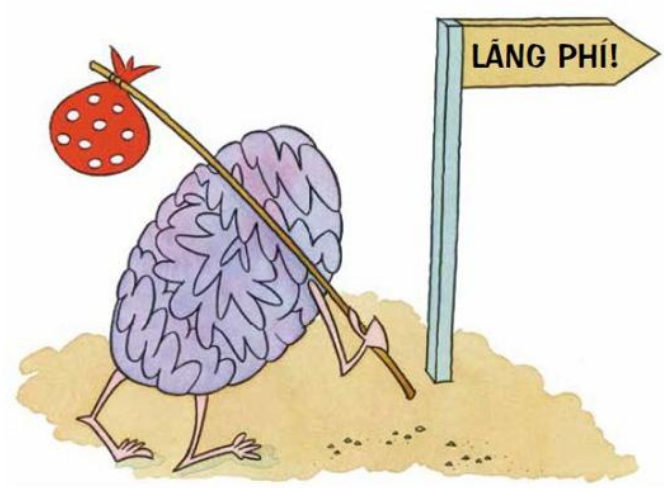
Em có biết não bộ của chúng ta gồm hai bán cầu não, và mỗi bên lại có cách tư duy riêng không? Chúng ta dùng não trái khi tư duy bằng ngôn ngữ, con số và trình tự; dùng não phải để tưởng tượng, mơ mộng, nhận biết màu sắc, thực hiện các hoạt động có tiết tấu. Vậy nên lúc đang lắc lư theo giai điệu yêu thích, não phải của em đang hoạt động “hết mình” đấy. Trong khi học, em nhận thấy mình thường dùng bán cầu não nào nhiều hơn? À, tất nhiên là bán cầu não trái rồi.



"Hai nửa tạo nên cả thế giới."

Trên thực tế, khi làm bài tập về nhà và ôn bài, em chủ yếu dùng phần bán cầu não trái, trong khi bán cầu não phải lại ít hoạt động hơn – thế là phí phạm rồi! Thật đáng tiếc, bởi vì em vẫn có thể sử dụng bán cầu não phải để hoàn thành xuất sắc bài tập, giúp em ôn tập và đạt kết quả tốt trong kỳ thi!

Cụ thể em sẽ làm gì? Hãy để bộ não tuyệt vời của em "chơi đùa" với màu sắc và hình ảnh, vừa kết hợp với chữ nghĩa và danh sách liệt kê.



Kết bạn với bán cầu não phải

Chúng ta hãy cùng làm một cuộc thử nghiệm nho nhỏ nhé!

Hãy nghĩ về một người bạn bất kỳ (có thể là người bạn thân của em). Điều gì bật ra trong đầu em ngay lúc này? Một từ/cụm từ? Một danh sách? Hay là một hình ảnh về bạn ấy? Tôi dám chắc đó là hình ảnh! Vậy, cách dễ nhất để nhớ về một người bạn là vẽ hình cậu ta ra giấy, phải không? Em thấy đấy, não bộ đã tự động tư duy theo "não phải", nghĩa là tư duy bằng màu sắc và hình ảnh.

"Một hình ảnh có thể nói thay cho cả ngàn lời."

Vận dụng các kỹ năng não phải để ôn tập

Em có thể dùng phần não tư duy hình ảnh (tức bán cầu não phải) cho việc ôn tập. Thực hiện như thế nào? Bằng cách vẽ hình và dùng màu sắc để ghi nhớ những KIẾN THỨC và KHÁI NIỆM. Chính xác là sẽ làm gì? Hãy dùng Bản đồ Tư duy. Nhưng Bản đồ Tư duy là gì?

Bản đồ Tư duy là một loại bản đồ đặc biệt "thân thiện" với bộ não, giúp em tư duy, tưởng tượng, ghi nhớ, lên kế hoạch và phân loại thông tin – nói ngắn gọn thì đây là một công cụ tuyệt vời, có thể giúp em ôn tập.

Nghe có vẻ phức tạp, nhưng thật ra Bản đồ Tư duy rất dễ sử dụng. Tất cả những gì em cần là bút màu, giấy không đường kẻ và… bộ não của em!

Nào, bắt đầu thực hiện thôi! Ngay bây giờ, hãy vẽ một Bản đồ Tư duy về tất cả những người bạn thân của em và sở thích của các bạn ấy. Em có thể tham khảo Bản đồ Tư duy của Mel ở trang 16 – 17 để vẽ tấm bản đồ của riêng mình.

- Lấy một tờ giấy không đường kẻ và xoay lại theo chiều ngang. Vẽ một biểu tượng hoặc hình ảnh của chính em vào giữa trang giấy.

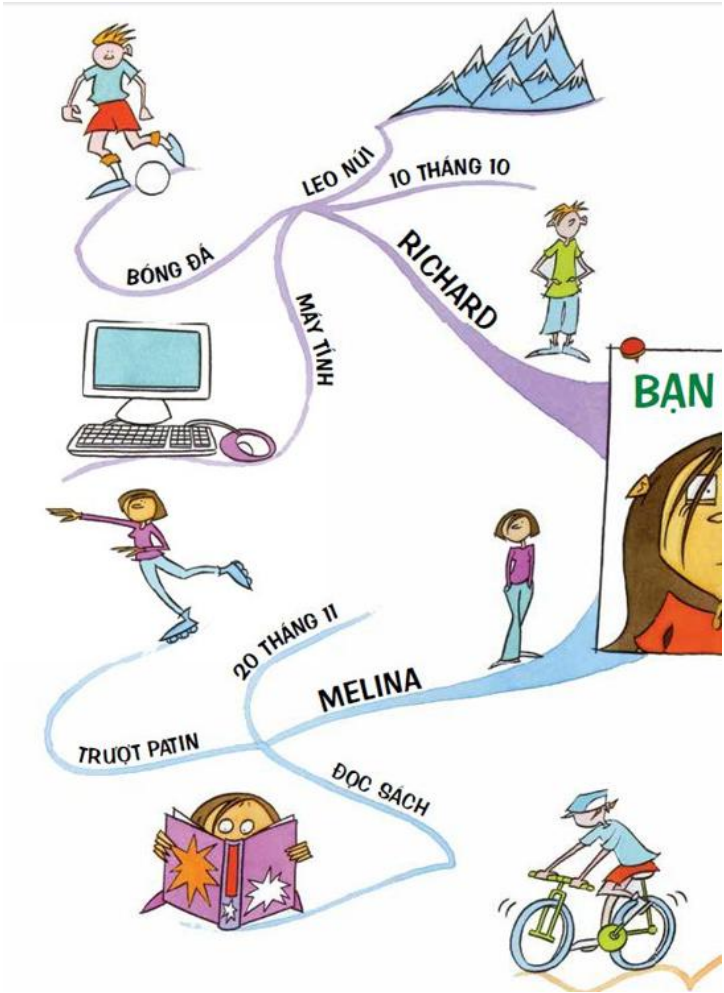
- Vẽ các nhánh tỏa ra từ hình chính giữa, mỗi nhánh đại diện cho một bạn. Viết tên các bạn lên từng nhánh.

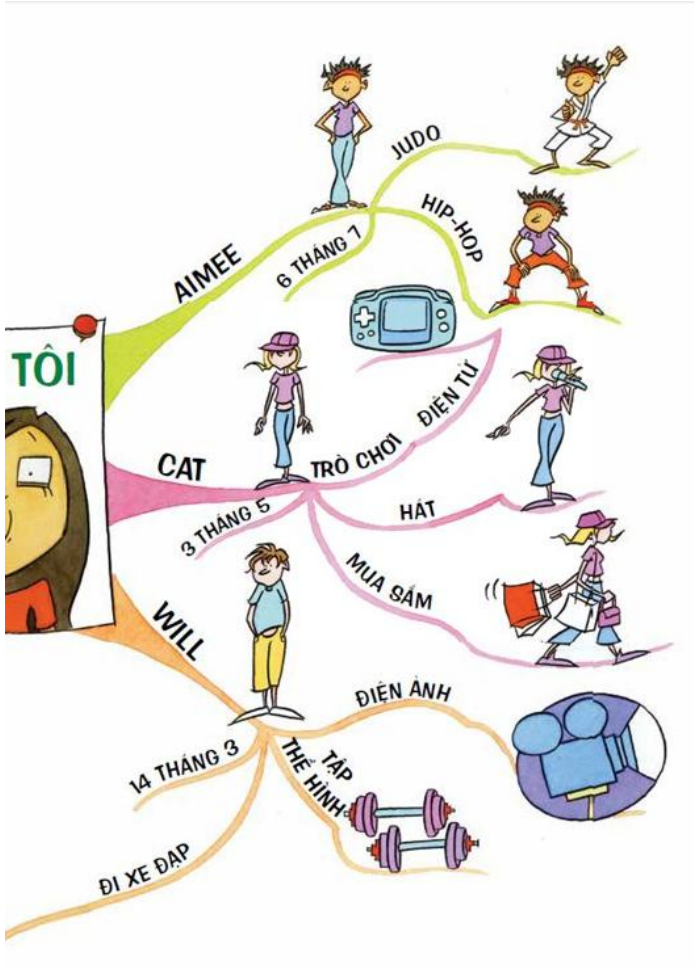
- Tiếp theo, vẽ hình mỗi bạn lên trên nhánh tương ứng với tên. Cuối mỗi nhánh lớn, vẽ tiếp các nhánh nhỏ – đại diện cho sở thích của các bạn.

- Với mỗi sở thích, em có thể vẽ hình ảnh hoặc biểu tượng để minh họa cho sinh động.

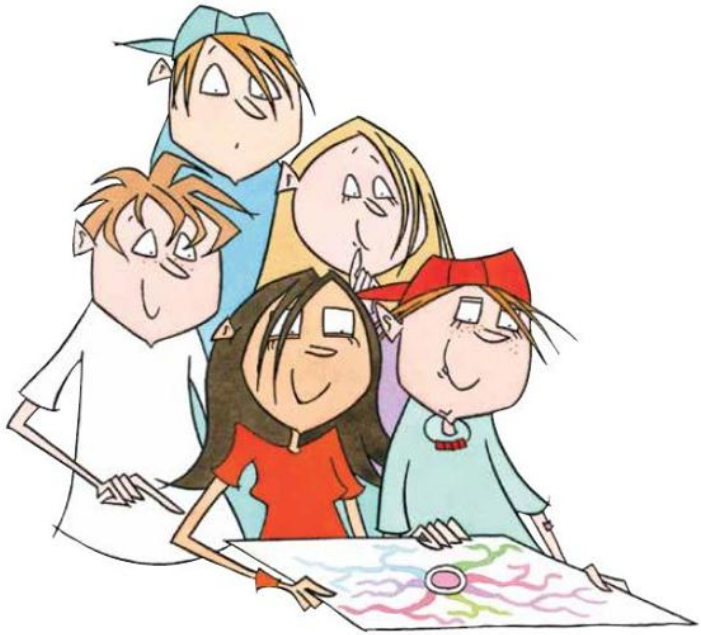
Nếu xuất hiện suy nghĩ cho rằng em không biết vẽ, hãy gạt nó ra khỏi đầu em – em CÓ THỂ vẽ! Mọi người đều có thể vẽ, cả em cũng vậy! Bản đồ Tư duy sẽ giúp khơi dậy tiềm năng hội họa trong em.

Giờ em đã liệt kê đủ các bạn của mình lên trang giấy rồi! Vậy Bản đồ Tư duy này dùng để làm gì đây? Để ghi nhớ sinh nhật của các bạn mình. Nếu em muốn mua quà tặng bạn, bản đồ cũng cho thấy các bạn của em thích gì.


BẠN
RICHARD
LEO NÚI
10 THÁNG 10
BÓNG ĐÁ
MÁY TÍNH
MELINA
20 THÁNG 11
TRƯỢT PATIN
ĐỌC SÁCH



Khi đã có thể vận dụng nhuần nhuyễn Bản đồ Tư duy, hãy chia sẻ với các bạn của em cách thực hiện nhé!



Điều chỉnh để ôn tập!

Nhiều em cho rằng dù có dùng cách gì thì việc ôn tập vẫn thật nhàm chán!

Chà, có thể đấy! Nhưng cũng chưa hẳn! Thử nghĩ xem, sở dĩ việc ôn tập chán ngắt là do chúng ta thực hiện nó theo cách khiến bộ não – vốn rất tuyệt vời, sáng tạo và mạnh mẽ – thấy mệt mỏi, uể oải.

Chúng ta ngán ngẩm khi phải đọc từng hàng đen thẳng đều trên trang giấy trắng mà không bất cứ một hình ảnh hay màu sắc thú vị nào kích thích trí tưởng tượng, hoặc chỉ đơn giản l để làm vui mắt nhìn.

Rồi mí mắt càng lúc càng nặng trĩu, tâm trí bắt

chờ đợi điều gì đó thú vị để khơi dậy niềm vui thích ôn tập. Thật ra khi đó em không thể học hay ghi nhớ thêm được gì. Điều mà trí não cần nhất vào lúc này chính là màu sắc và nét tươi tắn! Bản đồ Tư duy có thể đáp ứng được những yêu cầu này.

Nhưng BẰNG CÁCH NÀO?

Do sử dụng cả màu sắc và hình ảnh nên Bản đồ Tư duy giúp chúng ta tư duy bằng cả hai bán cầu não, nhờ vậy mà việc tư duy, lập kế hoạch, sắp xếp và ghi nhớ trở nên dễ dàng.

Nào, chúng ta cùng thử nghiệm thêm một lần nữa nhé!

Đây là mẩu tin về một vụ hỏa hoạn từng xảy ra ở London:

TRẬN ĐẠI HỎA HOẠN Ở LONDON

Vào ngày 2 tháng 9 năm 1666, một vụ cháy đã xảy ra ở khu Pudding Lane, London. Ngọn lửa bắt đầu từ nhà một người thợ làm bánh cho nhà vua.

Ngọn lửa lan nhanh và gây ra nhiều thiệt hại. Nhiều người nghèo đã bị chết cháy trong nhà.

Nhiều người đã chạy vội về phía sông Thames và ném đồ đạc của mình xuống sông.

Người ta kéo sập nhiều ngôi nhà trên đường đi của ngọn lửa nhằm hạn chế tốc độ lan truyền của nó. Tuy nhiên cuối cùng đội cứu hỏa đã phải dùng thuốc nổ để phá bỏ nhiều ngôi nhà, tạo khoảng trống để cắt đứt đường đi của ngọn lửa. Vụ cháy phá hủy tám mươi bốn nhà thờ, trong đó có cả nhà thờ St. Paul (cũ), nhiều tòa

nhà kiên cố và hàng trăm căn nhà gỗ nằm san sát nhau. Trận hỏa hoạn cũng xóa sổ những con hẻm nhếch nhác, quét sạch mọi vết tích của trận đại dịch hạch(*).

Will Penfold

Disaster Reporter

©Daily News

(*) Diễn ra từ năm 1665 – 1666

Không cần xem lại mẩu tin ở trang trước, em hãy cố gắng trả lời các câu hỏi sau:

CÂU HỎI

1. Thời gian xảy ra vụ hỏa hoạn?

2. Vụ hỏa hoạn bắt nguồn từ đâu?

3. Người ta dùng cách gì để ngăn ngọn lửa?

4. Bao nhiêu nhà thờ đã bị phá hủy?

5. Nhà thờ lớn nào đã bị thiêu rụi?

6. Yếu tố nào khiến cho ngọn lửa lan nhanh?

7. Trận hỏa hoạn mang lại điều tốt đẹp duy nhất nào?

Đáp án:

1. Ngày 2 tháng 9 năm 1666.
2. Nhà người thợ làm bánh cho nhà vua trên phố Pudding Lane.
3. Phá sập nhiều ngôi nhà, tạo khoảng trống để ngọn lửa không lan rộng.
4. 84.
5. Nhà thờ St. Paul.
6. Nhưng căn nhà gỗ nằm san sát nhau.
7. Kết thúc trận đại dịch hạch.

Em có thể trả lời đúng tất cả các câu hỏi chỉ sau một lần đọc

không? Có lẽ là không. Để làm được như thế, em phải quan sát thật kỹ và cần có một trí nhớ tốt.

Nếu đọc lại lần nữa và cố ghi nhớ những chi tiết quan trọng, em sẽ mất bao lâu để nhớ được hết tất cả? Mười phút? Một tiếng? Hai tiếng? Đến ngày mai mới xong? Tuần tới? Hay... một thời điểm nào đó chưa thể xác định?

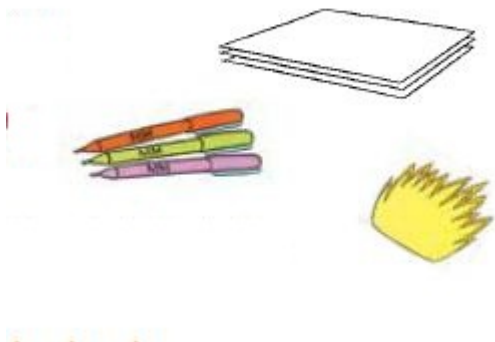
Chà chà, em có thể nhớ được các chi tiết cho đến hết ngày hôm nay, hay thậm chí là sang ngày mai. Nhưng nếu không xem đi xem lại thì việc ghi nhớ sẽ khá vất vả đấy! Trí não đã quá chán những hàng chữ đen thẳng hàng tiếp nối nhau trên trang giấy kẻ sẵn. Bộ não giàu sức sống của em cần có điều gì đó hơn thế nữa. Màu sắc và hình ảnh trên trang giấy không dòng kẻ sẽ tạo cảm giác hứng thú, giúp em ghi nhớ tốt. Hãy cho bộ não "nhìn thấy" nhiều màu sắc và hình ảnh, rồi em sẽ nhớ được RẤT, RẤT NHIỀU thông tin.

Luôn nhớ rằng:

Sơ lược về cách lập Bản đồ Tư duy

Làm thế nào để sắp xếp cả đống thông tin trong mẩu tin trên và đưa chúng vào trí nhớ một cách dễ dàng hơn?

1. Đầu tiên, hãy chuẩn bị vài cây bút màu, một tờ giấy không dòng kẻ – nhớ xoay tờ giấy theo chiều ngang nhé.



2. Ở giữa tờ giấy, vẽ một bức hình với hàng chữ chủ đề chính (chẳng hạn như chủ đề ở đây là "Trận đại hỏa hoạn ở London").

3. Giờ em hãy chọn ra 4 chi tiết mà mình nhớ được và vẽ ra các nhánh chính. Nhớ dùng màu khác nhau cho mỗi nhánh chính!

4. Sau đó, khi những thông tin chi tiết hơn bật lên trong đầu em, vẽ thêm các nhánh nhỏ từ mỗi nhánh chính và điền các chi tiết này vào vị trí thích hợp trên Bản đồ Tư duy.

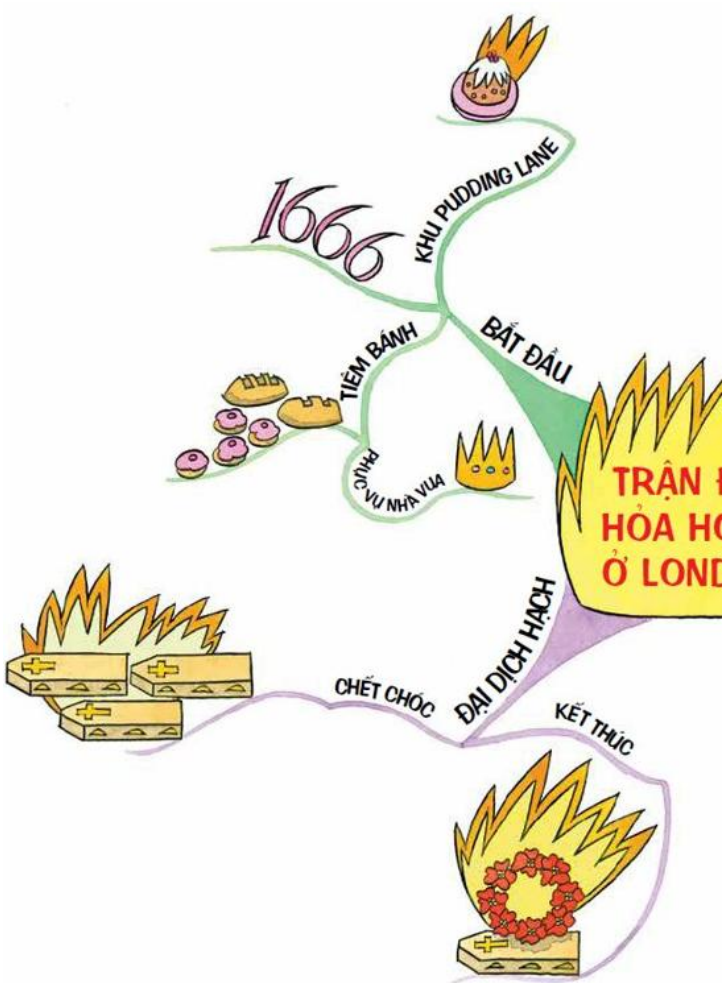
Em nắm được rồi chứ?

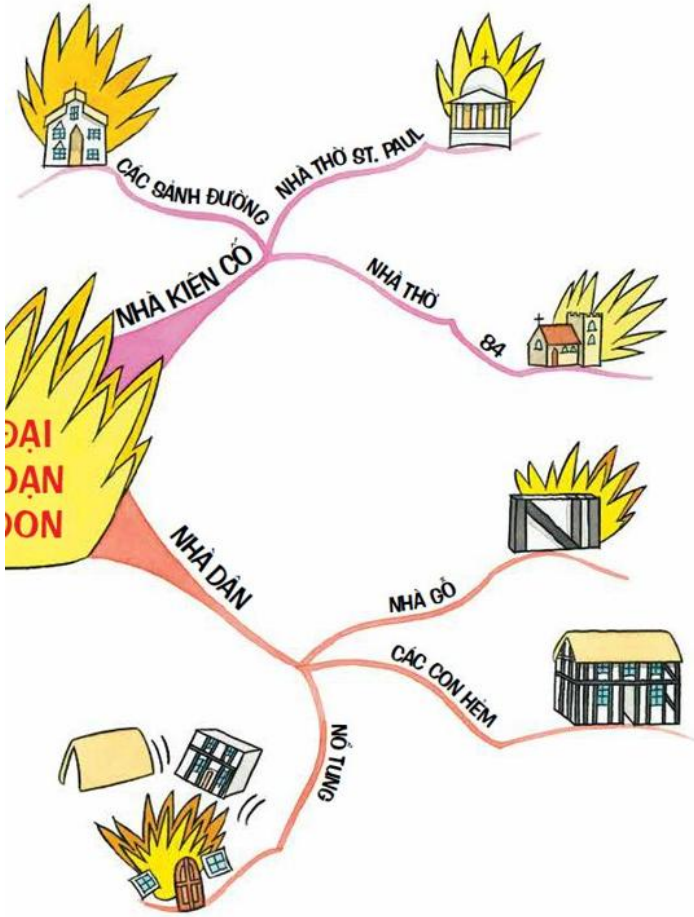
Vừa rồi, em đã viết ra những chi tiết mà em có thể nhớ về "Trận đại hỏa hoạn ở London" lên một trang giấy. Dễ mà phải không?

Vậy em đã đưa vào tấm Bản đồ Tư duy đầu tiên của mình những thông tin gì? Có rất nhiều lựa chọn và cái nào cũng có lý cả. Vậy nên nếu em thấy những thông tin em liệt kê không giống với ví dụ trong sách này thì cũng không cần lo lắng. Mục đích của việc dùng Bản đồ Tư duy là giúp não bộ "vui vẻ" để em có thể nhớ được nhiều hơn. Hãy bổ sung thêm thông tin, hình ảnh cho tấm bản đồ. Đừng lo về chuyện hình vẽ của em có chính xác hay không, chỉ cần bản đồ trông sống động và đầy màu sắc, có thể GỢI NHỚ lại nội dung là tốt rồi. Hãy kết hợp thông tin chi tiết với hình minh

họa ngay trên nhánh, rồi để cho trí tưởng tượng mặc sức bay bổng!

Giờ thì nhìn lại tấm bản đồ của em, cố nhớ những thông tin được trình bày trên đó và màu sắc các nhánh. Hình ảnh và màu sắc sẽ gợi nhắc những thông tin có liên quan, điều này đặc biệt hữu ích khi làm bài kiểm tra.




CÁC SẢNH ĐƯỜNG
NHÀ THỜ ST. PAUL
NHÀ KIÊN CỐ
NHÀ THỜ
84
NHÀ DÂN
NHÀ GỖ
CÁC CON HẺM
NỐ TUNG

2

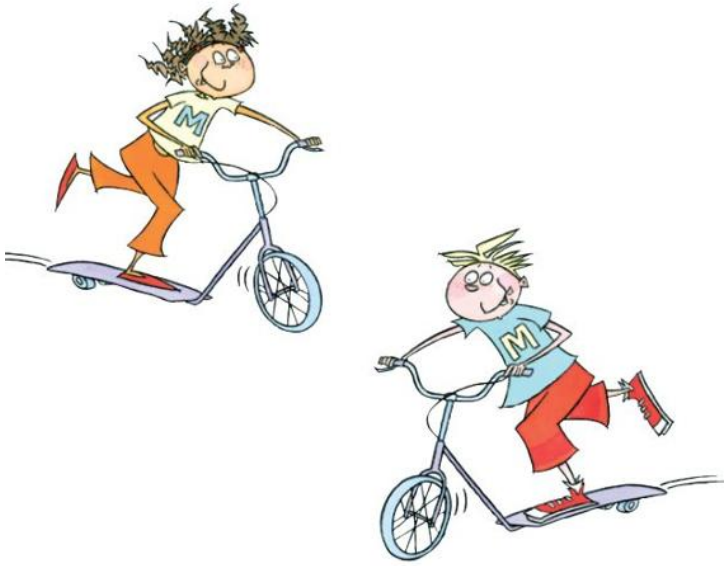
LÀM QUEN VỚI BẢN ĐỒ TƯ DUY

Hãy tiếp tục đọc để khám phá thêm nhiều điều tuyệt vời ở Bản đồ Tư duy.

Trong chương này, tôi sẽ cung cấp cho em thêm nhiều thông tin hữu ích về cách lập Bản đồ Tư duy và cách dùng chúng để ôn bài (chứ không riêng gì chuyện "Trận đại hỏa hoạn ở London").

Nhưng đừng nghĩ rằng Bản đồ Tư duy chỉ hữu ích trong việc ôn tập thôi. Em có thể dùng nó cho những việc khác nữa. Ví dụ, khi đã kết thúc kỳ thi, em có thể dùng Bản đồ Tư duy để lên kế hoạch cho buổi liên hoan cùng bạn bè (xem trang 116-117)!

Đừng lật lại chương 1, em nhớ được bao nhiêu về "Trận đại hỏa hoạn ở London"? Rất nhiều! Và công cụ nào đã giúp em nhớ tốt đến thế? Màu sắc em chọn, những bức hình em vẽ trên bản đồ đã giúp não ghi nhớ được rất nhiều chi tiết! Bộ não rất thích những hình ảnh trực quan, sinh động.

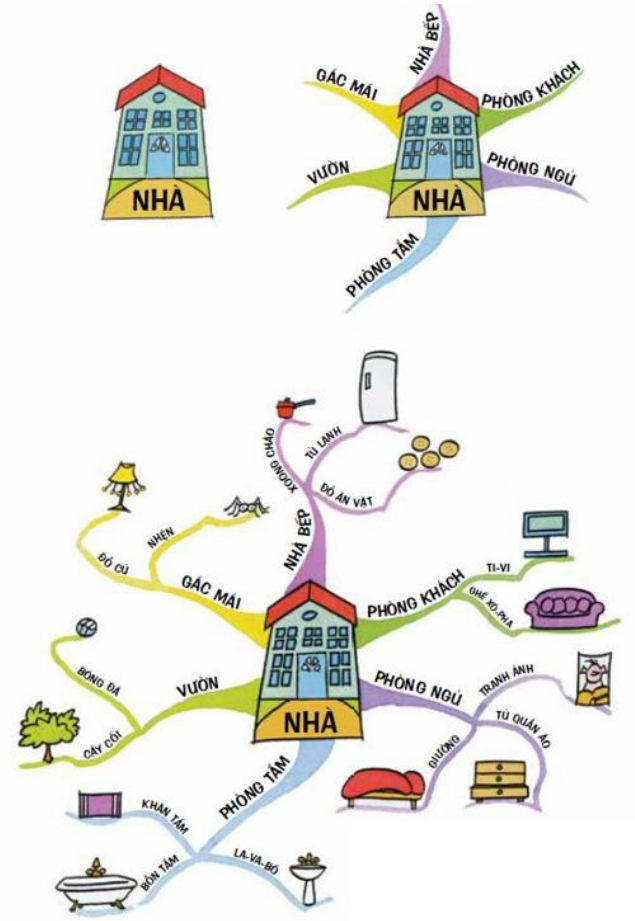


Mẹo lập Bản đồ Tư duy của thầy Tony

Bản đồ Tư duy được dùng để làm gì?

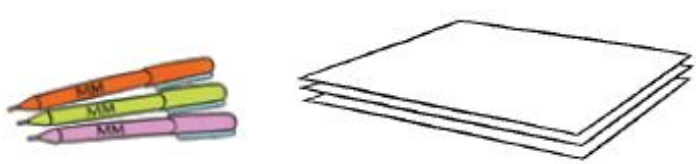
7 bước giúp đạt kết quả tốt trong kỳ thi

Hãy xem kỹ các bước hướng dẫn thực hiện Bản đồ Tư duy cực kỳ đơn giản sau đây:



1. Lấy một tờ giấy không dòng kẻ (những dòng kẻ sẵn sẽ hạn chế ý tưởng của em). Xoay ngang tờ giấy. Bắt đầu từ chính giữa tờ giấy để em có thể tự do "phóng" ý tưởng.

2. Chuẩn bị sẵn bút màu.



Chọn những màu yêu thích.

3. Nghĩ về chủ đề chính cho tấm Bản đồ Tư duy. Vẽ một hình ảnh đơn giản minh họa cho chủ đề, và viết thật to tên chủ đề. Việc đặt

chủ đề ở giữa sẽ giúp em tập trung, đồng thời tạo một khoảng không để em thoải mái đưa ra ý tưởng.

4. Chọn màu và vẽ một nhánh chính tỏa ra từ hình ảnh trung tâm. Đây là ý tưởng đầu tiên có liên quan đến chủ đề. Phần đầu nhánh nối với hình ảnh trung tâm nên nét vẽ sẽ dày hơn, rồi dần thon lại cho đến cuối nhánh. Viết ý tưởng chính lên trên nhánh – nhớ là chỉ dùng một/vài từ và viết bằng chữ in hoa. Thực hiện tương tự với các nhánh còn lại, nhưng sẽ dùng các màu khác nhau.

5. Từ một ý tưởng chính (cấp 1), hãy để trí não em đưa ra những ý tưởng chi tiết (cấp 2). Vẽ những đường mảnh hơn tỏa ra từ nhánh chính và vẽ những hình minh họa nhỏ cho mỗi ý (vẽ bên trên mỗi nhánh nhỏ). Ý chi tiết sẽ được viết bằng chữ thường, dọc theo chiều dài nhánh. Đảm bảo hình minh họa cũng nằm ngay trên nhánh; theo đó, chúng luôn được kết nối với trí não em – thế là em sẽ hiểu kỹ hơn, nhớ lâu hơn.

6. Nếu có thể, hãy triển khai thêm nhiều ý tưởng chi tiết hơn (cấp 3) cho các ý phụ (cấp 2). Vẽ các nhánh nhỏ hơn nữa, bao gồm cả hình ảnh.

7. Giờ em đã có được một công cụ tuyệt vời giúp ghi nhớ tốt bài học – tất cả nằm gọn trên một trang giấy, với những hình ảnh và màu sắc hỗ trợ cho bộ não.

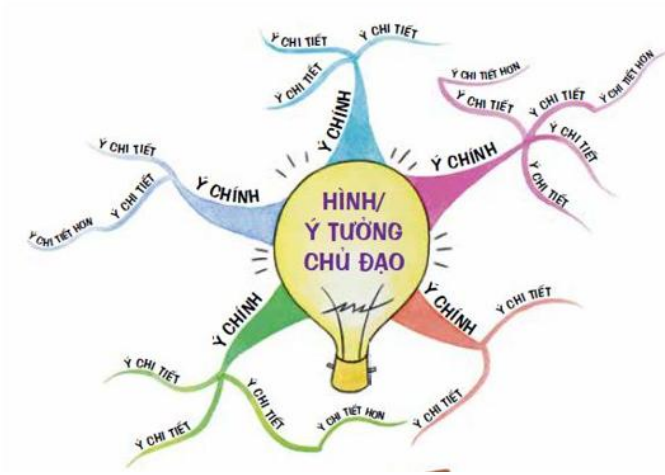
Mẹo lập Bản đồ Tư duy của thầy Tony

Bản đồ Tư duy là một hình thức sắp xếp thông tin theo thứ bậc. Vậy nên chúng ta phải ghi chép theo đúng thứ tự như sau:

- Viết ý tưởng chủ đạo và vẽ hình ảnh chủ đạo ở giữa tờ giấy. Viết ý chính (cấp 1) lên các nhánh lớn.

- Viết ý chi tiết (cấp 2) lên nhánh nhỏ.

- Viết ý chi tiết hơn (cấp 3) lên các nhánh nhỏ hơn nữa.



Các công cụ dùng trong Bản đồ Tư duy cực kỳ đơn giản. Em có thể dùng chúng ở mọi nơi, vào bất cứ lúc nào em cần ghi chép hay ôn tập. Các công cụ này bao gồm: một tờ giấy không dòng kẻ, bút màu và… bộ não!

Hãy dán Bản đồ Tư duy lên tường, giữ nó trong tầm mắt để em (và cả bố mẹ) biết chắc rằng em đang dốc toàn lực để ôn tập. Hãy sử dụng NHIỀU MÀU SẮC và HÌNH ẢNH đến mức có thể. Điều này sẽ giúp não em GHI NHỚ cực kỳ hiệu quả.

Bộ câu hỏi dùng cho Bản đồ Tư duy

Để đơn giản hơn nữa, tôi sẽ giới thiệu thêm Bộ câu hỏi đặc biệt cho Bản đồ Tư duy. Nó giúp khơi gợi TRÍ TƯỞNG TƯỢNG của em, như khi em vạch ra ý tưởng sáng tác một CÂU CHUYỆN hay khi SẮP XẾP thông tin. Bộ câu hỏi bao gồm: Cái gì?, Tại sao?, Ở đâu?, Khi nào?, Ai?, Kết quả? – không nhất thiết phải theo đúng thứ tự này trong mọi trường hợp.

Giờ hãy thử lập một tấm bản đồ của RIÊNG EM, nhớ dùng Bộ câu hỏi để hỗ trợ nhé!

Ví dụ, em cần viết một bài luận ngắn với đề tài SỞ THÍCH CỦA EM. Hãy xem Bản đồ Tư duy có thể giúp em tổ chức thông tin như thế nào nhé!

1. Bắt đầu vẽ một hình ảnh đầy màu sắc minh họa cho đề tài SỞ THÍCH CỦA EM.

2. Vận dụng Bộ câu hỏi, vẽ một nhánh to và đậm cho câu hỏi đầu tiên, chẳng hạn như CÁI GÌ?. Trong khi vẽ nhánh chính, hãy nghĩ về sở thích của em.

3. Sau đó vẽ tiếp nhánh TẠI SAO?.

4. Rồi vẽ đến nhánh Ở ĐÂU?.

5. Tiếp theo là nhánh KHI NÀO?.

6. Và nhánh AI?.

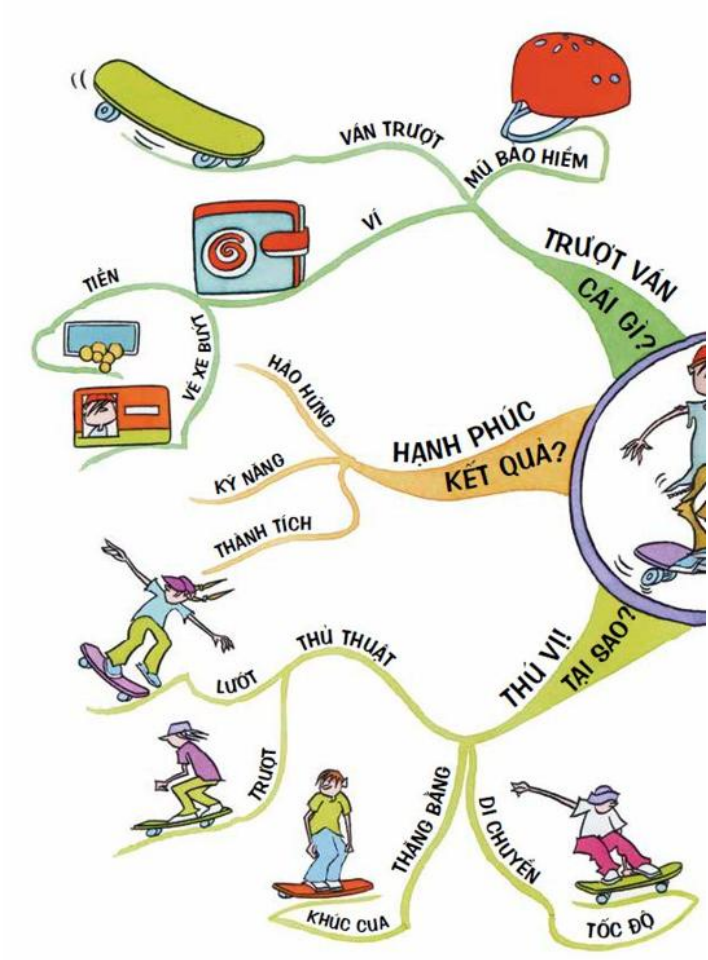
7. Cuối cùng là nhánh KẾT QUẢ?.

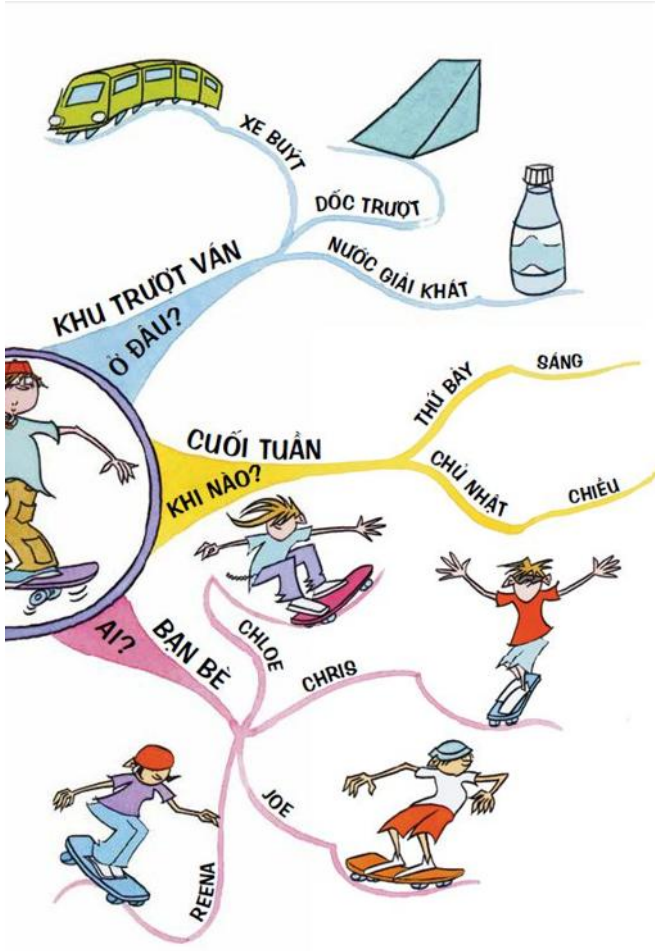
8. Bổ sung thêm các nhánh phụ thể hiện các ý chi tiết mà em

muốn thêm vào bài luận. Nhớ là viết các chi tiết càng ngắn, càng cô đọng càng tốt.

9. Vẽ những hình ảnh nhỏ để minh họa cho từng ý trên bản đồ.

Hãy tham khảo Bản đồ Tư duy về sở thích trượt ván của Matt ở trang sau. Với Bản đồ Tư duy thì chẳng có chuyện đúng – sai, bởi mọi người đều khác nhau mà.





Khi đã hoàn thành xong Bản đồ Tư duy, em hãy lấy nó làm dàn ý để viết một bài văn về sở thích của em. Dễ hơn nhiều phải không? Bộ câu hỏi Cái gì?, Tại sao?, Ở đâu?, Khi nào?, Ai?, Kết quả? đã cho em sẵn dàn ý rồi.

Khơi gợi niềm say mê ôn tập

Nhớ nhé! Đừng lo lắng nếu em cảm thấy mình vẽ không đẹp. Em có thích vẽ hay viết nguệch ngoạc không? Hầu hết mọi người đều thích vẽ nguệch ngoạc. Đây không phải là việc làm lãng phí thời gian. Đây là một hình thức thả trí tưởng tượng bay bổng với cây bút trong tay. Cách làm này giúp em tập trung tốt hơn, làm giàu sức tưởng tượng và tăng khả năng ghi nhớ. Với sự hỗ trợ của bút màu, em có thể thực hiện những "tuyệt tác" nguệch ngoạc kỳ thú. Hãy vớ lấy một mẩu giấy bất kỳ và xem hình ảnh nào xuất hiện từ

phần não phải mộng mơ của em. Qua đây, em sẽ cảm thấy thoải mái hơn mỗi khi vẽ vời.

Càng nhiều màu sắc và vui nhộn, bức họa của em càng đáng nhớ. Với những hình ảnh đầy màu sắc, não sẽ dễ dàng ghi nhớ các chi tiết và sắp xếp suy nghĩ tốt hơn. Thật ra, bản thân tấm Bản đồ Tư duy trông chẳng khác nào một bức họa nguệch ngoạc!

Thành công với Bản đồ Tư duy

Em thấy đấy! Bản đồ Tư duy cực kỳ hữu dụng trong việc định hướng ước mơ của em, giúp em ghi nhớ thông tin và lập dàn ý cho bài văn. Vậy, còn việc ôn tập và chuẩn bị cho bài kiểm tra, hoặc kỳ thi quan trọng thì sao?

Thế này nhé! Đầu tiên, em có thể ghi nhớ mọi thứ một cách thần kỳ; kế đến là dùng Bản đồ Tư duy để lập dàn ý cho các câu trả lời trong bài thi.

Chẳng còn phải lo lắng nhìn chăm chăm vào trang giấy trắng, chờ đợi ý tưởng từ trên trời rơi xuống nữa! Đến chương 6 (trang 108), tôi sẽ hướng dẫn em cách vận dụng Bản đồ Tư duy trong việc thi cử.

Giờ em đã biết cách sử dụng Bản đồ Tư duy rồi – đến lúc sắp xếp lại mọi thứ thôi. Cùng chuyển sang chương 3 nào!

Tại sao chúng ta nên học Bản đồ tư duy?
Vì nó giúp ta học nhanh và giỏi!
Nhắc nhở lần 1
"Ôn đi ôn lại 5 lần sẽ giúp nhớ thật lâu."

3
SẮP XẾP LẠI!

Nếu ôn tập tốt, em sẽ nhớ LÂU HƠN. Bằng cách nào?

Vì bộ não có khả năng hiểu và kết nối những điều có liên hệ với nhau.

Một số người (à, đúng ra là chỉ vài người) có tính tổ chức cao và luôn dọn dẹp phòng ốc ngăn nắp, nhưng đa số lại có khuynh hướng hơi bừa bộn. Tuy nhiên, dù gì thì em cũng cần sắp xếp lại nơi học tập để có thể ôn bài cho tốt. Hãy nghĩ xem, não CỦA EM thích môi trường học tập nào hơn? CẦN có những điều kiện gì để đạt kết quả ôn tập tốt?

Mẹo ôn tập của thầy Tony

Sau đây là một vài đề nghị "thân thiện" với bộ não của em:

- Một không gian đầy đủ ánh sáng.

- Một cái bàn – bàn học hoặc một bề mặt phẳng nào đó – để có không gian trải rộng ý tưởng (vẽ Bản đồ Tư duy đấy!).

- Một chiếc ghế tương đối thoải mái (nhưng khoan hẵng ngủ gật nhé!).

- Bút bi, bút chì và bút màu.

- Sách vở, tài liệu học tập và giấy không hàng kẻ (để kích thích trí não).

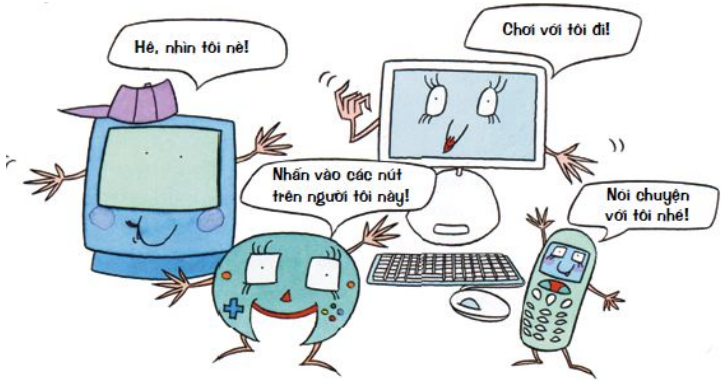
- Một tấm bảng lớn để dán Bản đồ Tư duy lên (để có thể thấy mọi thứ chỉ với một cái lướt nhìn – "ngầu" chưa!).

- Những dụng cụ quan trọng khác, như: tranh ảnh, bằng khen…

CẢNH BÁO! CẢNH BÁO! CẢNH GIÁC VỚI VIỆC XAO NHÃNG!

Cẩn thận! Có đến bốn con "quái vật" đầy cám dỗ đang mời gọi em đấy. Con nào cũng đều có thể cản trở việc ôn tập của em được hết. Đó chính là ti-vi (và đầu đĩa các loại), trò chơi điện tử, máy vi tính và điện thoại (cả điện thoại bàn và điện thoại di động). Chúng đang vẫy gọi và khiến em phải chú ý, kiểu như "Nhìn tôi nè!", "Chơi với tôi đi!", "Nhấn vào các nút trên người tôi này!", hay "Nói chuyện với tôi nhé!".

Hãy xem đây là những điều thú vị em có thể tận hưởng sau những lần ôn tập. Nếu em cần dùng máy tính để tìm kiếm thông tin, phải tự nhắc nhở bản thân là chỉ dùng nó với mục đích ôn tập thôi, KHÔNG PHẢI để chơi điện tử hay "chát chít". Với lượng thời gian tiết kiệm được nhờ ôn tập với Bản đồ Tư duy, em sẽ sớm được thư giãn với những phương tiện giải trí này.



Khởi động!

Bàn học của em sắp trở thành bệ phóng cho quá trình ôn tập, vì thế hãy sắp xếp lại mọi thứ cho thật ngăn nắp. Bỏ đi những thứ thật sự không cần thiết và sắp xếp lại vở ghi bài, sách theo môn học. Xếp chúng thành hàng trên kệ sách. Bỏ bút viết vào ống bút, ở vị trí thuận tay với. Nhớ chừa ra một ít chỗ để đặt những thứ em ưa thích như đĩa CD hay lọ ngôi sao may mắn. Góc học tập gọn gàng, ngăn nắp sẽ giúp tinh thần em thêm phấn chấn, suy nghĩ thông suốt và tiết kiệm thời gian cho chặng đường dài sắp tới.

Bản đồ Tư duy – Nguồn khích lệ tinh thần

Bây giờ, em đã có một góc học tập phù hợp để bắt đầu lên kế hoạch ôn tập. Ngay từ lúc bắt đầu năm học (phải, sớm như vậy đấy!), hãy lấy một tờ giấy lớn (hoặc có thể ghép nhiều tờ khổ A4 với nhau) để tạo tấm Bản đồ Tư duy. Mấu chốt là tự nhắc mình ôn tập ngay từ đầu, sau đó là tiếp thêm động lực để thúc đẩy em tiếp tục thực hiện. Bản đồ Tư duy sẽ liên tục khích lệ tinh thần em. Cố lên! Em thấy mình có thể làm được rất nhiều điều, và cảm thấy bớt căng thẳng hơn.

Vài người thường rơi vào trạng thái không tốt khi th bắt tay vào việc ôn tập. Họ cứ trì hoãn từ ngày này q ngày khác, tuần này qua tuần khác cho đến khi bị bu phải làm trong trạng thái hốt hoảng vào những ph cuối cùng. Đâu cần phải như vậy!

Chỉ cần ôn luyện TRONG SUỐT QUÁ TRÌNH HỌC là

Đừng để đầu óc phải bứt rứt

Ngay từ đầu năm học, mỗi ngày, khi ngồi làm bài tập về nhà, hãy tập thói quen nhìn lại một lượt những gì đã học vào buổi hôm đó.

Nếu cảm thấy chưa nắm vững điều gì đó, hãy nhờ bạn bè, bố mẹ hoặc anh chị giảng giải thêm. Đừng để tâm trí không yên vì chưa hiểu bài.

Lời nhắc nhở: 5 lần xem lại bài

Hãy nhớ: Ôn đi ôn lại năm lần sẽ giúp nhớ thật lâu. Vậy nên, nếu em chịu xem lại bài học 5 lần trong khoảng thời gian 6 tháng, kiến thức sẽ lưu vào đầu em mãi mãi (xem trang 11). Khi đã tập thói quen thường xuyên xem lại bài vở trong suốt học kỳ, em sẽ thấy mình lúc nào cũng đang ôn luyện. Sao nhiều vậy? Nghe mà thấy sợ quá! Không đâu, em chỉ cần ôn mỗi lần một ít, và rồi việc đó sẽ trở thành thói quen. Tuyệt hơn nữa là khi kỳ thi gần đến, EM CŨNG ĐÃ ÔN BÀI XONG RỒI!!!

Ôn 5 lần = Ghi nhớ rất lâu

- Lần thứ nhất – Khoảng một tiếng sau giờ học ở trường, hoặc sau khi xem xong quyển sách, bài viết… nào đó.

- Lần thứ hai – Ngày hôm sau

- Lần thứ ba – Một tuần sau

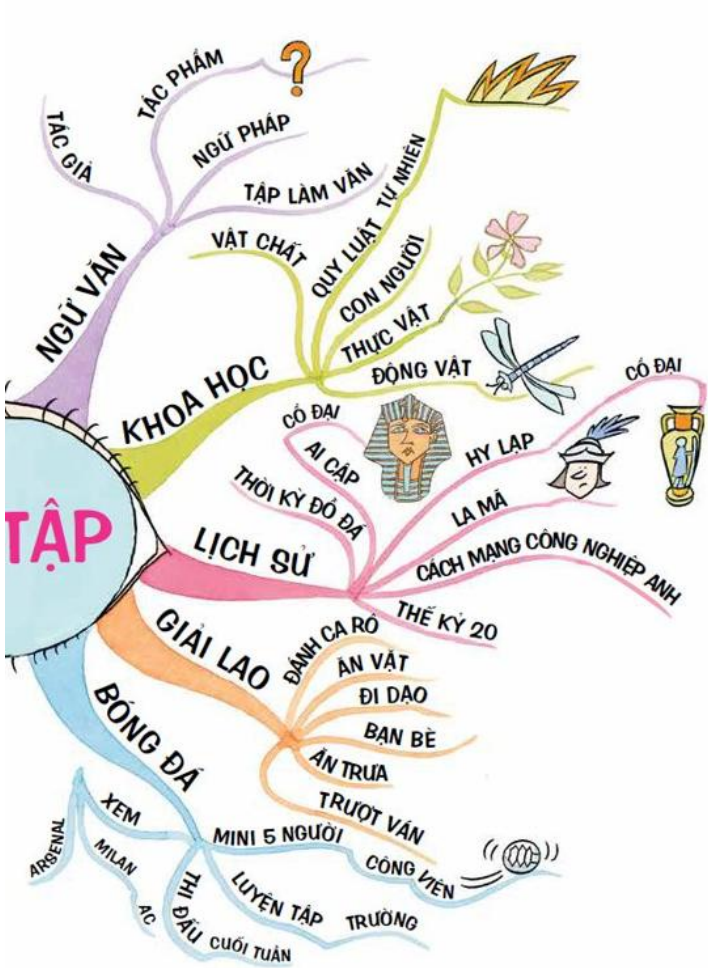
- Lần thứ tư – Một tháng sau

- Lần thứ năm – Sáu tháng sau

Một trang cho tất cả

Bản đồ Tư duy không chỉ giúp em có cái nhìn tổng quan về những gì cần học, nó còn giúp em thấy được mình đã hoàn tất phần nào – tất cả chỉ nằm gọn trong một trang. Bản đồ ở trang sau là một ví dụ về cách vận dụng Bản đồ Tư duy để ôn tập. Ôn bài theo cách thức mới mẻ này, em sẽ luôn đạt thành tích tốt trong thi cử.

Bản đồ Tư duy - Kế hoạch ôn tập



Góc rèn luyện

Giờ em hãy tự thực hiện một tấm Bản đồ Tư duy Kế hoạch Ôn tập, với những nội dung cần ôn đi nào! Lấy ra một tờ giấy, bút màu và:

1. Vẽ vào chính giữa tờ giấy một hình ảnh có liên quan đến việc ôn tập.

2. Trên mỗi nhánh chính, viết tên từng môn học (nhớ chọn màu sáng cho các nhánh nhé!).

3. Trên nhánh phụ, viết ra chủ điểm của môn học (những nội dung tôi đưa ra ở trang trước chỉ là ví dụ, em có thể thay đổi theo

tình huống cụ thể của riêng em). Nên nhớ là vẽ càng nhiều hình minh họa càng tốt.

4. Mỗi lần ôn xong nội dung nào, em có thể đánh dấu bằng một miếng đề can hình dễ thương, hay chỉ cần đánh dấu thôi. Nhờ vậy em sẽ thấy ngay mình đã ôn được đến đâu. Đừng uể oải và lảng tránh những môn học, những phần bài khiến em nản lòng nhất. Những phần đó cần nhiều thời gian và cần được chú ý hơn những phần khác. Đặt mục tiêu thu thập thật nhiều dấu hoặc hình đề can dễ thương từ những phần em không thích.

5. Bước cuối, hãy dán Bản đồ Tư duy này lên tường.

Mẹo ôn tập của thầy Tony

- Hãy bắt đầu ôn tập ngay từ đầu năm học, ngay cả khi em chỉ tốn vài phút với nó. Hãy tự tạo thói quen dành chút thời gian sau giờ học ở trường để xem lại những gì mình đã học được.

- Càng xem lại bài học nhiều lần (tối thiểu là 5 lần), kiến thức càng ăn sâu vào trí não và sẽ lưu lại đó cho đến khi thi.

- Dành nhiều thời gian hơn để xem lại những môn học mà em còn yếu. Nhờ người khác (bạn học, cha mẹ, thầy cô, anh chị em) giúp đỡ nếu em không hiểu nội dung nào đó.

- Ôn đi ôn lại 5 lần sẽ giúp em nhớ lâu hơn.

Đọc thêm

Có thể em đã từng nghe nhiều người cứ liên tu bất tận nói về chuyện đọc thêm và băn khoăn không hiểu họ đang nói gì. Ái chà, hiểu đơn giản thì đó là tìm hiểu, nghiên cứu thêm từ sách vở và các nguồn thông tin khác (ngoài sách giáo khoa) như trang web, tạp chí. Em cũng có thể theo dõi những chương trình ti-vi hoặc vào thư viện tìm đọc những tài liệu có liên quan đến môn học.

Việc này sẽ giúp mở mang kiến thức và giúp em duy trì được niềm say mê học tập. Em sẽ có thể nắm bắt ngay được quan điểm và ý kiến của người khác, nhờ vậy mà em thấy HỨNG THÚ hơn với môn học, với đề tài đang được trao đổi. Nếu cảm thấy điều này thực sự lý thú thì tức là em đang tiến những bước vững chắc trên con đường hướng đến THÀNH CÔNG.

Trong khi đọc thêm, em có thể dùng Bản đồ Tư duy để ghi chép và ghi nhớ những gì đã đọc. Hãy đính kèm nó vào bộ hồ sơ Bản đồ Tư

duy cùng những ghi chép khác, hoặc em có thể dán nó lên tường cùng với những tấm bản đồ khác.

Thư giãn nào!

Hãy giải lao một chút khi đã ôn bài xong. Hãy xem việc giải lao giữa lúc ôn tập là một phần cần thiết trong kế hoạch ôn tập – thêm mục này vào Bản đồ Tư duy Kế hoạch Ôn tập luôn nhé! Em có thể dành ra vài phút chơi đùa với vật nuôi hoặc nói chuyện với bạn bè, nhưng đừng để bị những trò vui lôi kéo.

NHỚ nhé! Em phải trở lại ôn tập ngay sau khi giải lao (chỉ 5 – 10 phút giải lao thôi!). Phải biết nghiêm khắc với bản thân. Nếu cần, hãy đặt đồng hồ báo giờ để biết khi nào cần quay lại việc học. Em

cần học cách kiểm soát thời gian, đừng để những thứ khác (chẳng hạn như "bốn kẻ thù") kiểm soát em.

Đừng nhụt chí khi ai đó khoe rằng cậu ta đã học liền tù tì đến 10 tiếng đồng hồ mà chẳng cần giải lao. Anh chàng này hẳn đang mơ rồi đây! Họ làm thế có lẽ là để khiến em chùn bước, hoặc là họ chỉ đang tự lừa phỉnh bản thân bởi chính họ cũng đang lo sốt vó. Mà có khi họ chỉ muốn... khoe khoang thôi! Nếu thực sự ôn tập mà không cần ngơi nghỉ, vậy thì việc ôn tập của họ KHÔNG HIỆU QUẢ chút nào. Ôn bài thường xuyên và biết nghỉ ngơi đúng lúc mới giúp chúng ta GHI NHIỀU ĐIỂM.

Đứng dậy và đi dạo loanh quanh

Giải lao bằng cách VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT cũng khá quan trọng đấy! Tập thể dục sẽ giúp cơ thể hấp thu thêm khí ôxy cung cấp cho não bộ. Rồi em sẽ tỉnh táo, nhanh nhẹn và suy nghĩ sắc sảo hơn. Bộ não của em sẽ vận hành ngang ngửa với một chiếc xe đua thứ thiệt, chứ không phải là một chiếc xe bò đang chậm chạp lăn bánh.

Trong khi đang ngồi miệt mài ôn tập, đôi khi cũng cần đứng dậy đi loanh uanh để giúp cơ thể thoải mái. Nhờ đó, cơ thể em sẽ khỏe hơn và bộ não cũng vận hành tốt. Nếu em thường xuyên chơi một môn thể thao nào đó, hãy đưa hoạt động này vào thời gian biểu ôn tập – xếp vào Bản đồ Tư duy Kế hoạch Ôn tập cùng với các môn học khác.

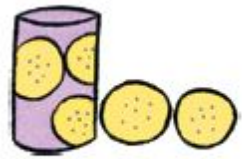
Em cần đứng dậy và đi dạo loanh quanh. Nếu chơi một môn thể thao đồng đội, em sẽ thích thú với việc gặp gỡ bạn bè và làm chuyện gì đó KHÁC hơn, MỚI hơn. Dù không phải là người yêu thích thể thao nhưng em cũng nên dành ra chút thời gian để di chuyển, vận động. Nhảy nhót theo điệu nhạc ưa thích, hay trượt pa-tin chẳng hạn. Mọi hoạt động vận động đều hiệu quả. Cứ ngồi ì một chỗ, chẳng chịu vui chơi sẽ chỉ khiến đầu óc em càng MỤ MỊ hơn thôi.

Nên nhớ, em có đến triệu triệu tế bào thần kinh đang mong muốn được vận động đấy.

Thư giãn chút ít sau mỗi bước tiến!

Hãy tự thưởng cho bản thân vì đã hoàn thành những gì mình đã

đề ra. Thật thú vị khi có điều gì đó để trông đợi và cũng giúp em cảm thấy mình đã hoàn thành xong một nhiệm vụ. Hãy chọn những tặng phẩm nho nhỏ, giản đơn nhưng khơi dậy cảm xúc đặc biệt, tương xứng với công sức đã bỏ ra. Chưa cần nghĩ đến những phần thưởng to lớn – để SAU KHI thi xong hẵng tính!



Dành ra bao nhiêu thời gian để ôn tập?

Khi kỳ thi học kỳ đến gần, hãy tính xem em cần bao nhiêu thời gian để ôn cho mỗi môn học. Em có thể ghi chú lại mình đã ôn chính xác là bao nhiêu lần ngay trên Bản đồ Tư duy Kế hoạch Ôn tập. Nên nhớ là ÔN ĐI ÔN LẠI 5 LẦN SẼ GIÚP NHỚ THẬT LÂU.

Rồi em sẽ thấy mỗi lần xem lại một nội dung nào đó, em dần thân thuộc với nó hơn và thời gian bỏ ra sẽ ít hơn lần trước. Hãy đánh dấu, hay dán một hình đề can lên Bản đồ Tư duy khi đã hoàn tất những việc định làm. Với những môn mà em còn yếu, em cần "tích lũy" nhiều dấu (hay đề can) hơn những môn em đã vững.

Hãy hiểu chính mình hơn nữa!

Em thuộc kiểu người nào? Em đã từng tìm hiểu điều này chưa? Thuộc típ người nào sẽ ảnh hưởng đến hầu hết mọi việc em cố làm, hoặc quyết định em có thành công hay không – bao gồm cả việc ôn tập và vượt qua kỳ thi. Mỗi người chúng ta có những điểm mạnh và điểm yếu riêng. Điều em cần làm là xác định rõ những mặt trội của mình để tiếp tục phát 50 huy và còn yếu ở điểm nào để cố gắng khắc phục.

Ví dụ như có bạn giỏi Địa lý nhưng lại học kém môn Lịch sử. Vậy bạn này cần làm gì? Bạn ấy cần bỏ ra nhiều thời gian hơn cho môn Lịch sử trong suốt quá trình học.

Còn em có những điểm mạnh và điểm yếu nào?

Em cảm thấy nhanh nhẹn, hoạt bát và tỉnh táo hơn vào buổi sáng

hay em thuộc kiểu "cú đêm", tức là thích làm việc về đêm hơn? Nếu em thấy mình là kiểu người "thích ngày", hãy tận dụng điều này và chịu khó xem lại bài vở vào sáng sớm, dành thời gian buổi tối để đọc thêm với tâm trạng thoải mái. Bằng cách này, em sẽ tận dụng hiệu quả điểm mạnh của bản thân.

Củng cố lòng tự tin

Tự tin là "chìa khóa" giúp thực hiện rất nhiều việc trong đời. Với lòng tự tin, em sẽ cảm thấy hứng thú và sẽ hoàn thành tốt công việc. Nếu thấy không ưa thích môn học nào đó, có lẽ là do em

mất nhiều thời gian để hiểu bài khi lần đầu tiên nghe giảng và điều này đã phá hỏng lòng tự tin của em ở môn học này – hoặc có thể do em vắng một vài buổi học trước đó, hay do giáo viên giải thích chưa rõ lắm. Rồi em nghĩ: "Ôi! Các bạn đều hiểu, chỉ có mình không hiểu. Mình thật là ngốc nghếch!".

Em đã để cho chỉ một bước tiến chậm này dần dần gặm mòn lòng say mê và khả năng nắm bắt cả môn học.

Nhưng em không phải là trường hợp duy nhất! Phải dũng cảm lên, đừng bỏ cuộc!

Nhìn vào Bản đồ Tư duy môn học mà em thích, em sẽ nhận ra những mối liên hệ với môn học mà em KHÔNG HỀ thích. Đấy nhé! Mọi thứ đều có liên quan với nhau. Em sẽ thấy thực ra, bản thân

mình thích tất cả các môn học.

Tất cả các môn học đều có liên hệ với nhau

Em thích bóng đá và hiện đang chơi cho đội bóng của trường, song em lại ghét Toán cực kỳ vì nghĩ rằng mình chẳng thể hiểu nổi môn đó. Nhưng... nghĩ lại chút nào! Muốn đá bóng giỏi, em cũng cần giỏi Toán nữa. hất là khi em phải tính toán các góc và khoảng cách để chuyền banh đến đúng vị trí mong muốn. Vậy nên, lần tới nếu thầy cô có hỏi một câu về hình học, em hãy liên tưởng ngay đến sân bóng thử xem!

"Ôn đi ôn lại 5 lần
sẽ giúp nhớ thật lâu."

Nếu có điểm nào đó không hiểu – điều khiến em CHÁN GHÉT môn học ấy – thì đừng ngại nhờ người khác giúp đỡ. "Vị cứu tinh" đầu tiên chính là thầy cô. Hoặc là em có thể hỏi bạn bè, anh chị, bố mẹ hay bất kỳ ai cho em cảm giác tin tưởng và biết lắng nghe nghiêm túc.

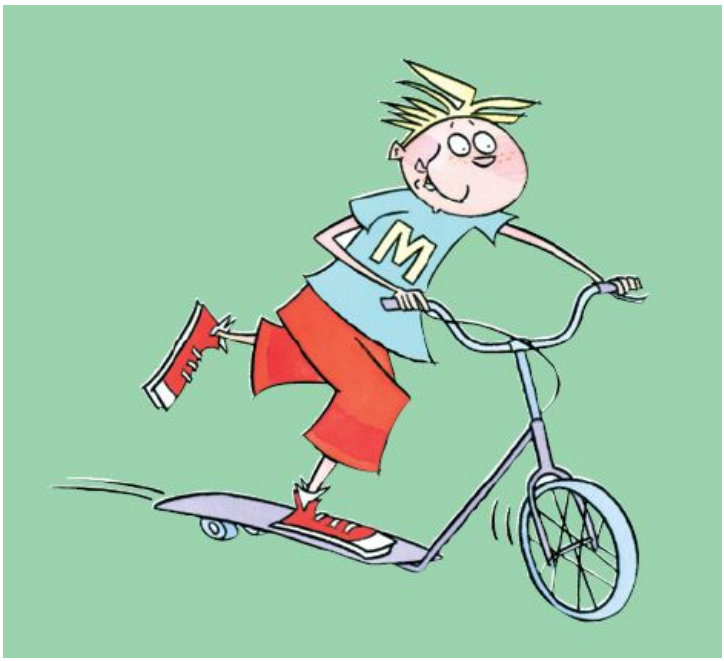
Khi đã cảm thấy tự tin hơn, em sẽ sớm nhận ra rằng em chẳng hề GHÉT môn học đó tí nào – đúng ra là, em còn thích nó nữa cơ!

Bản đồ Tư duy có thể hỗ trợ gia tăng lòng tự tin trong em do em thấy mình có thể tiếp thu được môn học đó.

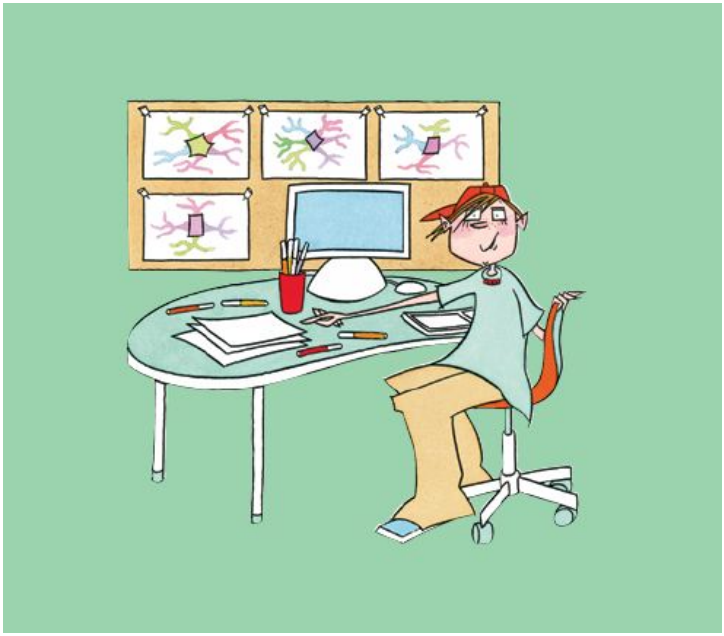
(*) “Seven eight nine”: eight (số 8) đồng âm với ate (dạng quá khứ của động từ eat, nghĩa là ăn).

4

ỨNG DỤNG BẢN ĐỒ TƯ DUY VÀO CÁC MÔN HỌC



Bản đồ Tư duy sẽ giúp cho việc ôn tập các môn Ngữ văn, Toán, Khoa học, Lịch sử, Địa lý, Ngoại ngữ và Giáo dục Công dân trở nên dễ như chơi!



Bản đồ Tư duy có thể được dùng theo nhiều cách khác nhau. Hãy cùng tìm hiểu về bản thân thêm chút nữa thông qua cách hoạt động của BỘ NÃO (nghĩ về những gì em THÍCH làm và những gì em KHÔNG THÍCH làm) và những ứng dụng của Bản đồ Tư duy.

Bản đồ Tư duy có những công dụng gì?

- TRÍ NHỚ của em có cần "dạo bộ" không?

- Khi đọc một đoạn thông tin thực tế, em có cần thêm sự hỗ trợ để

- SẮP XẾP các ý tưởng không?

- Em có thấy SỰ CHÚ Ý của mình đang "lang thang" đâu đó trong khi bản thân em lại đang cố đọc và hiểu nội dung? Bản đồ Tư duy có thể giúp em TẬP TRUNG vào việc em đang làm.

- Khi cần TÌM KIẾM ý tưởng cho một câu chuyện, có phải đầu óc em có vẻ như hoạt động chậm và có phần trì lại không? Bản đồ Tư duy sẽ giúp tâm trí em thư giãn và SÁNG TẠO hơn.

- Bản đồ Tư duy cũng giúp em ghi chép hiệu quả, DUY TRÌ SỰ HAM THÍCH và càng lúc càng thích thú với việc học.

- Bản đồ Tư duy giúp em BÌNH TĨNH LẠI những khi em hốt hoảng (như khi chuẩn bị làm bài thi).

- Bản đồ Tư duy giúp em ÔN TẬP tốt.

Não của em luôn yêu thích Bản đồ Tư duy. Bản đồ Tư duy cho phép em sử dụng bộ não của mình theo đúng khả năng vốn có của nó – bán cầu não trái và phải cùng hoạt động hỗ trợ cho nhau. Ngoài ra, em còn có thể khai thác khả năng nhạy bén tự nhiên của bộ não trong việc tư duy bằng màu sắc và hình ảnh.

Một hình ảnh có thể nói thay cho cả ngàn lời. Vậy nếu trong Bản đồ Tư duy có đến 11 bức hình, nó sẽ chuyển tải đến mười 56 một ngàn từ.

Đạt kết quả tốt với Bản đồ Tư duy

Bây giờ, chúng ta hãy cùng xem những ứng dụng đa dạng của Bản đồ Tư duy, đặc biệt là trong các môn học.

Em có thể dùng Bản đồ Tư duy để:

- GHI NHỚ nội dung cuốn sách đang đọc.

- PHÂN LOẠI và ghi nhớ ý chính trong lượng thông tin tiếp nhận được.

- LẬP DÀN Ý cho bài văn.

- SẮP XẾP và ghi nhớ thông tin.

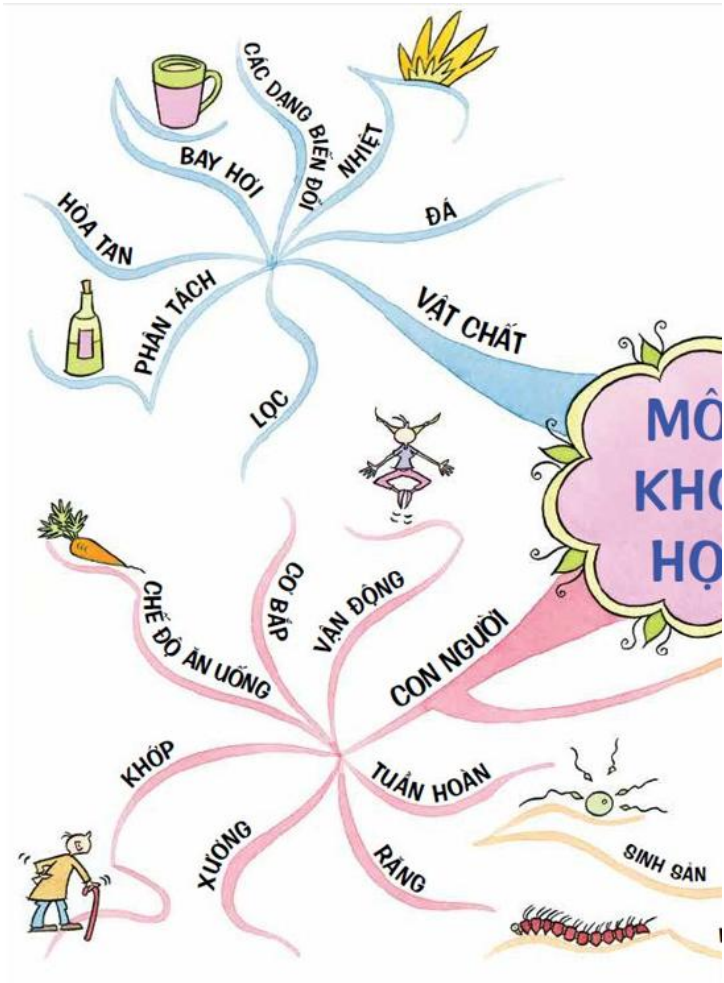
- GHI CHÚ để ôn tập.

Nếu ôn tập hiệu quả, em sẽ nhớ được NHIỀU HƠN so với lần học đầu tiên. Bằng cách nào? Bộ não của em có những "chiếc móc", chúng sẽ "tóm lấy" những ý có liên quan. Nhờ đó em sẽ thu thập được nhiều kiến thức hơn.

Ở những trang tiếp theo, sẽ có thêm nhiều gợi ý hướng dẫn sử dụng Bản đồ Tư duy.

Với mỗi môn học, hãy vẽ một Bản đồ Tư duy Tổng kết nêu rõ những chủ điểm cần ôn. Bản đồ Tư duy Kế hoạch Ôn tập (ở trang 44 – 45) chỉ có không gian cho những nội dung chính. Vậy nên em cần đến một Bản đồ Tư duy chi tiết hơn cho mỗi môn để BIẾT RÕ mình cần nắm bắt những gì – tất cả đều gói gọn trong một trang giấy thay vì một danh sách dài dòng, nhàm chán. Thí dụ, với môn

Khoa học, em nên vẽ một tấm bản đồ tương tự như mẫu sẵn có ở trang 58 – 59.



Lập Bản đồ Tư duy cho môn Ngữ văn

Em đang viết một câu chuyện cho bài kiểm tra Ngữ văn, tuy nhiên (tạm thời) đầu óc em đang cạn kiệt ý tưởng hay. Chủ đề của câu chuyện là Ngôi nhà hoang. Nghe có vẻ chán nhỉ? Có ý tưởng gì chưa? Hãy xem liệu việc vẽ Bản đồ Tư duy có giúp được gì cho em không nhé!

Hãy lấy ra những dụng cụ lập Bản đồ Tư duy (Còn nhớ chứ? Giấy, bút màu và bộ não). Chọn những màu sáng và… tiến hành thôi!

- Ở chính giữa tờ giấy, hãy vẽ hình một ngôi nhà hoang. Tô màu và thêm thắt những chi tiết mà em cho là thú vị. Nhớ dùng màu sắc đa dạng. Đây là một cách hay để "làm nóng" trí tưởng tượng của em.

- Giờ thì vẽ các nhánh chính tỏa ra.

- Sau đó để cho trí tưởng tượng hoàn toàn bay bổng!

- Nghĩ đến những vật dụng, tình tiết thú vị liên quan đến ngôi nhà. Dùng Bộ câu hỏi "Cái gì? – Tại sao? – Ở đâu? – Khi nào? – Ai? – Kết quả?" để tự khơi tìm cảm hứng.

Thí dụ: Ngôi nhà trông như thế nào? Nó tọa lạc ở đâu? Thời gian xảy ra từng sự kiện trong câu chuyện? Ai sống ở đó? Chuyện gì đã xảy ra?...

- Vẽ thêm các ý phụ tỏa ra từ các nhánh chính, dùng càng nhiều biểu tượng, hình vẽ và màu sắc càng tốt.

- Tiếp tục tưởng tượng ra những chi tiết lý thú và hấp dẫn cho bản đồ. Càng thêm được nhiều ý, câu chuyện của em sẽ càng hay và độc đáo.

- Cứ tiếp tục cho đến khi em đã có đủ dữ kiện để viết lại thành một câu chuyện.

Mẹo học môn Ngữ văn của thầy Tony

Bản đồ Tư duy sẽ giúp em:

- Ghi chép và thu thập ý tưởng từ nhiều nguồn khác nhau.

- Giải phóng sức tưởng tượng cho những câu chuyện sáng tạo.

- Lập dàn ý cho bài văn.

Ghi nhớ các từ ngữ, nghĩa của từ, các biện pháp tu từ…

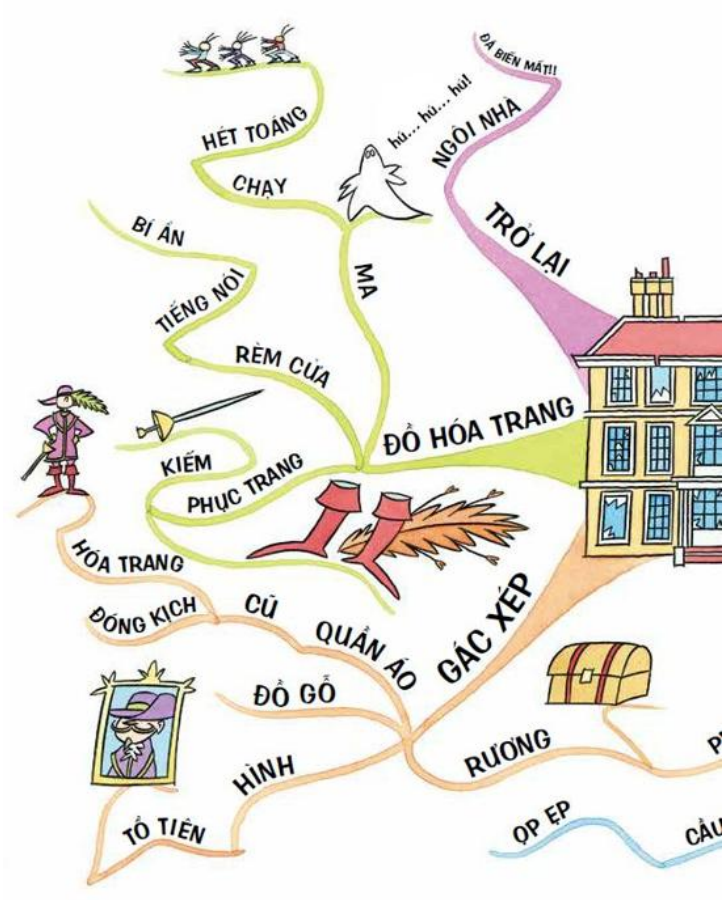
Bản đồ Tư duy và những bài kiểm tra đạt điểm cao

Em có thể dùng Bản đồ Tư duy để lập dàn ý cho bài văn (xem thêm trang 112). Mỗi nhánh chính của bản đồ là một ý. Tập hợp các ý lại, em sẽ có cả một dàn bài hoàn chỉnh. Hãy xem lại và đánh dấu các nhánh theo thứ tự ưu tiên để biết rõ nên triển khai ý nào trước.

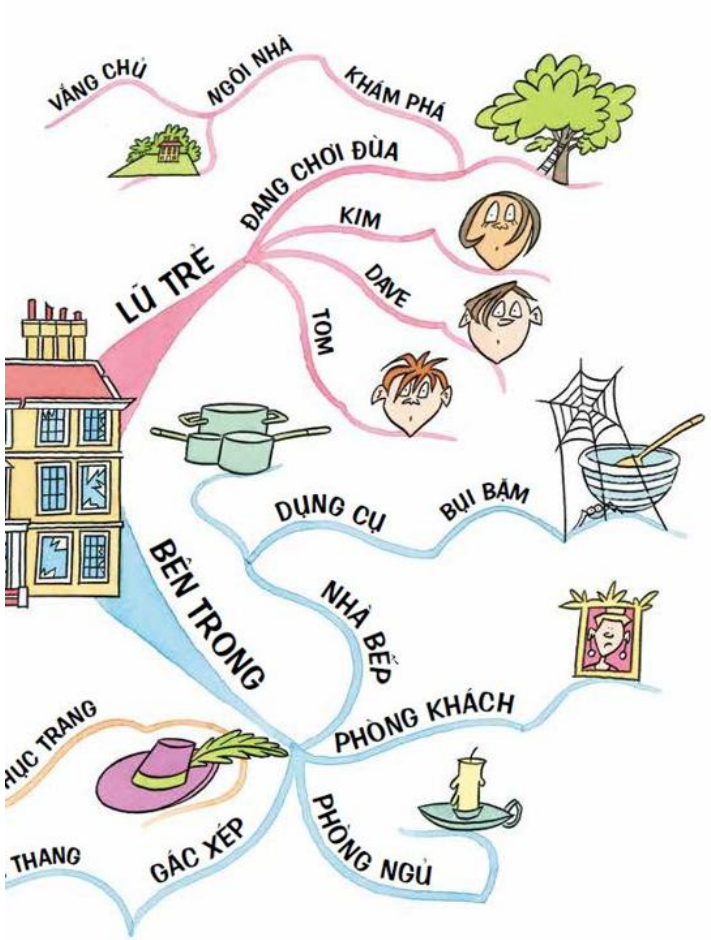
Chẳng hạn, em có thể tham khảo Bản đồ Tư duy Ngôi nhà hoang ở trang 62 – 63.

Chọn nhánh nào trước, nhánh nào sau không liên quan đến chuyện đúng hay sai. Thứ tự khác nhau sẽ cho ra những câu

chuyện khác nhau.



Bản đồ Tư duy - ***Ngôi nhà hoang***



Lập dàn ý với Bản đồ Tư duy

Em có thể bắt đầu bài văn từ phần "BÊN TRONG" ngôi nhà để mở ra bối cảnh câu chuyện. Qua đó, ngôi nhà trở thành trung tâm của câu chuyện.

Hoặc em cũng có thể bắt đầu với nhánh "LŨ TRẺ", những người khám phá ra ngôi nhà. Hướng lựa chọn này biến lũ trẻ trở thành nhân vật chính, còn ngôi nhà giờ chỉ là cảnh nền.

Một lần nữa, hãy hiểu rằng ở đây không có chuyện đúng – sai. Mỗi thứ tự khác nhau sẽ cho ra những câu chuyện khác nhau!

Khi đã quyết định được thứ tự các nhánh thì em có thể bắt đầu viết. Bản đồ Tư duy sẽ "giải phóng" trí tưởng tượng của em. Nhờ thế em cảm thấy dễ dàng hơn, ngòi bút sẽ lướt nhanh trên trang giấy!

Các nhánh phụ giúp mở ra các ý chi tiết cho mỗi ý chính. Chẳng hạn như nếu bắt đầu với phần "BÊN TRONG" của ngôi nhà, các nhánh phụ sẽ mô tả tình trạng hiện giờ của ngôi nhà. Thế là em có thể mở đầu bài văn bằng cách mô tả một ngôi nhà đầy bụi bặm, có vẻ bí ẩn, với những căn phòng trống huơ trống hoác và những con nhện ghê rợn. Khi đã hoàn thành xong phần mở đầu đầy ấn tượng, em có thể nhắc đến "LŨ TRẺ", và cứ thế cho đến khi hoàn tất phần viết về các nhánh còn lại.

Mẩu chuyện ngắn ở trang bên là ví dụ cho thấy em có thể mặc sức sáng tác dựa trên Bản đồ Tư duy – Ngôi nhà hoang. Câu chuyện sau được bắt đầu từ nhánh "LŨ TRẺ" và tiếp tục chuyển sang các nhánh chính khác theo chiều kim đồng hồ.

Đây chỉ là một phiên bản của câu chuyện Ngôi nhà hoang. "Tác phẩm" của em có thể sẽ hoàn toàn khác!

Một ngày hè nóng bức cách đây nhiều năm, ba đứa trẻ Kim, Dave và Tom đang buồn chán và chưa biết làm gì. Chúng đã chán chê với việc đi câu, bơi lội, trèo cây, thậm chí từng có ý định dựng một ngôi nhà cây nữa kìa! Rồi đột nhiên, Kim nhớ đến một ngôi nhà hoang ở làng bên kia. Căn nhà đã bị bỏ không từ nhiều năm nay. Nó nằm ngay chính giữa mảnh đất trống. Chẳng người nào trong làng nhớ nổi ai đã từng sống ở đó, hay chuyện gì đã xảy ra. Thế là cả ba đứa trẻ bèn quyết định đi đến chỗ ngôi nhà.

Nhè nhẹ mở cửa trước, cửa không khóa mà chỉ khép hờ. Cánh cửa gỗ đã rạn, còn bản lề thì rít lên thứ âm thanh kinh khủng. Nhưng bên trong lại thật im ắng. Một lớp bụi dày bao phủ khắp nơi, nhưng bọn trẻ vẫn nhìn ra những món đồ nấu bếp bạc màu nằm trên chiếc bàn trong nhà bếp. Tất cả đồ đạc nằm vương vãi khắp nơi.

Cẩn thận bước đi trên chiếc cầu thang gỗ ọp ẹp, chúng lần mò lên tầng trên. Trên gác xép, giữa đống đồ cũ đã bị hư hại, ba đứa chú ý đến một chiếc rương. Mở rương ra, lũ trẻ phát hiện có rất nhiều chiếc áo khoác bằng nhung, áo cổ viền, mũ rộng vành có gắn lông chim, cùng ủng cao gót bằng da bóng. Hí hửng, ba đứa mặc thử các phục trang vào và hài lòng nhìn ngắm mình trong gương, trông chúng chẳng khác nào ba chàng lính ngự lâm. Vừa cười rúc rích, vừa lo lắng, chúng vớ lấy những thanh kiếm ở trong góc gác xép và bắt đầu đấu với nhau.

Bất thình lình, một cơn gió thổi tung chiếc rèm đỏ; rồi sau đó là tiếng lê chân lạnh lẽo vang lên. Ba đứa lặng cả người, mắt mở to, hơi thở như nín lại. Một giọng nói trầm trầm vang lên như sấm: "Ai đó?". Thế là Kim, Dave và Tom ném ngay những thanh kiếm xuống sàn, xé toạc mớ quần áo ra khỏi người rồi cuống cuồng chạy đâm bổ xuống cầu thang, lao ra khỏi ngôi nhà hoang và phóng thật nhanh về nhà mình. Về đến nơi, chúng thở hổn hển không ra hơi, và kinh hãi đến độ không dám hó hé chuyện đó với bất kỳ ai.

Vài ngày sau, Kim, Dave và Tom quyết định quay trở lại căn nhà hoang. Vẫn là mảnh đất ấy nhưng xung quanh giờ đây chỉ là bãi đất trống, chẳng còn gì cả. Ngỡ đã đến nhầm nơi, chúng đi đến những mảnh đất lân cận nhưng cũng chẳng có gì. Vừa đi vừa hỏi thăm những người trong làng, nhưng lạ lùng thay, chẳng ai từng nghe, từng biết hay từng thấy một ngôi nhà như thế trong vùng cả!

Lập Bản đồ Tư duy cho môn Toán

Hẳn là em nghĩ rằng không thể lập Bản đồ Tư duy để ôn tập môn Toán. Nhưng có thể đấy chứ! Hãy nghĩ đến những nội dung mà em cần học.

Ghi nhớ các khối hình

Ví dụ như việc ghi nhớ đặc điểm các khối hình học không gian. Bản đồ Tư duy là công cụ hoàn hảo cho trường hợp này. Em có thể tham khảo chỉ bằng cách nhìn qua bản đồ khi cần. Màu sắc giúp em ghi sâu tên các dạng khối hình vào trong trí não. Chẳng hạn như khi phải nhớ một hình chóp có đáy là hình vuông, não sẽ nhớ là em đã vẽ nó bằng mực xanh trong Bản đồ Tư duy. Việc vẽ ra như vậy sẽ giúp khắc ghi hình ảnh vào trong trí nhớ em.

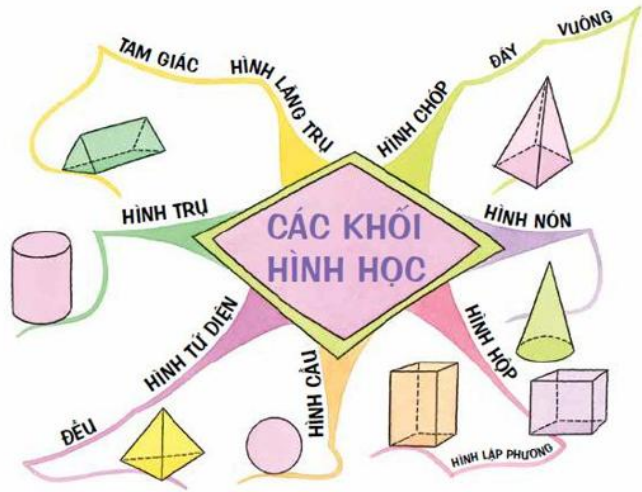
Mẹo học môn Toán của thầy Tony

Bản đồ Tư duy sẽ giúp em:

- Ghi nhớ các công thức và hằng đẳng thức.

- Lưu giữ lại và ghi nhớ các dữ liệu.

- Phân loại thông tin.



Bản đồ Tư duy - Hình học không gian

Thu thập dữ liệu

Em đã bao giờ đi thu thập thông tin, hay tiến hành điều tra cho một bài tập toán thống kê chưa? Rồi sau đó em sẽ phải ghi nhớ phương pháp thực hiện và kết quả để sử dụng trong một bài thi nào đó. Bản đồ Tư duy chính là công cụ hữu hiệu giúp đọc nhanh các kết quả khảo sát. Vì tất cả những dữ liệu thu thập được đều hiện rõ trên một trang giấy và cũng dễ hiểu nữa.

Giả sử nhóm của em được yêu cầu đếm số lượng phương tiện giao thông vào giờ cao điểm. Sau đó các em sẽ phải trình bày hết những thông tin mình thu thập được. Em có thể dùng biểu tượng để thể hiện – chẳng hạn như, điền 10 vào Bản đồ Tư duy. Vậy là vô cùng đơn giản để biết chắc số lượng xe đã đếm được trên thực tế. Em cũng có thể phân loại các xe theo màu sắc.

Đừng quên kèm theo "từ khóa" trên Bản đồ Tư duy để mọi người hiểu những biểu tượng ấy nói lên điều gì.

Ví dụ ở trang sau sẽ cho thấy số phương tiện giao thông và số lượng khách bộ hành tại một ngã tư trong vòng một tiếng đồng hồ vào tháng 9. Những "chuyên viên khảo sát" đã ghi lại kết quả đếm của mình và sau đó vẽ minh họa kết quả lên Bản đồ Tư duy.

Khảo sát lượng người và lượng phương tiện tham gia giao thông vào giờ cao điểm trong tháng 9

Xe hơi

Đỏ 22

Xanh dương 41

Xanh lá 30

Trắng 28

Màu khác 36

Xe taxi

Đen 33

Màu khác 21

Xe buýt, xe khách

Xe buýt 2 tầng 30

Xe buýt 1 tầng 12

Xe khách 14

Xe đạp

Đội mũ bảo hiểm 12

Không đội mũ bảo hiểm 31

Khách bộ hành

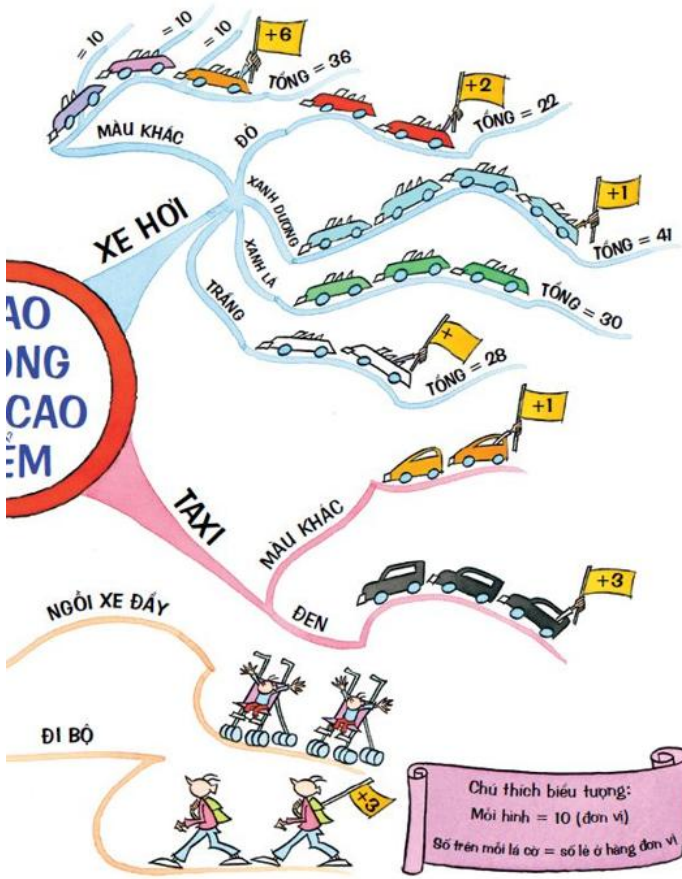
Đàn ông 48

Phụ nữ 57

Trẻ em 23

Trẻ ngồi xe đẩy 20

Bản đồ Tư duy - Lượng người và phương tiện tham gia giao thông vào giờ cao điểm trong tháng 9



Lập Bản đồ Tư duy cho môn Khoa học

Đối với Khoa học, Bản đồ Tư duy có thể được dùng để ghi nhớ các quá trình và để sắp xếp thông tin khi em ôn tập.

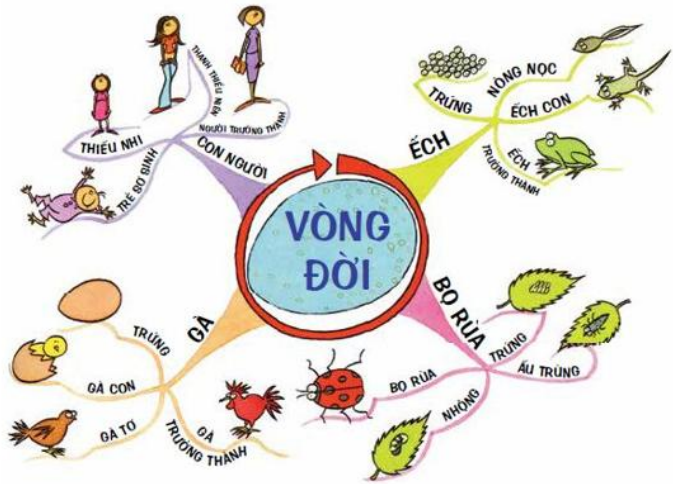
Vòng đời

Một trong những điều quan trọng em học được là Vòng đời các loài sinh vật. Mọi sinh vật sống trên hành tinh này đều trải qua chu kỳ thay đổi (sinh trưởng, phát triển), tuy nhiên vẫn có một vài khác biệt ở một số loài và đó chính là điểm cần phải ghi nhớ.

Ví dụ, gà mái đẻ ra quả trứng (với một lớp vỏ cứng bảo vệ), sau đó trứng được ấp và nở thành gà con. Rồi gà con phát triển thành gà tơ, cuối cùng trở thành gà trưởng thành.

Khác với vòng đời của loài gà, ở con người, người mẹ sinh ra em bé sơ sinh. Em bé lớn dần thành đứa trẻ, thiếu niên, thanh niên rồi sau đó hoàn toàn trưởng thành.

Em có thể so sánh sự khác nhau giữa vòng đời của mỗi loài bằng cách đặt tất cả vào chung một Bản đồ Tư duy, như vậy cũng dễ ôn tập hơn. Mặt khác, Bản đồ Tư duy trông vui mắt hơn so với hàng chữ đặc nghịt, nhàm chán trong sách hay trong vở ghi bài. Bản đồ Tư duy ở trang 73 là một ví dụ khác về cách tổng hợp thông tin.



Bản đồ Tư duy - Vòng đời các loài Sinh vật

Hai dạng biến đổi

Em cũng cần biết về biến đổi hai chiều (thuận nghịch) và biến đổi một chiều (bất thuận nghịch). Bản đồ Tư duy sẽ giúp em ôn lại bài và ghi nhớ kỹ hơn khi kỳ thi đến. Không cần phải lo lắng! Bộ não sẽ nhớ hình ảnh trên Bản đồ Tư duy và nhắc bài cho em.

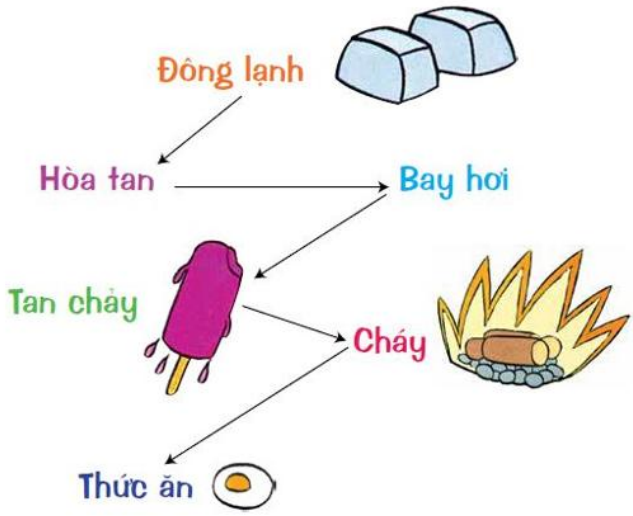
Em có thể chọn ra bất kỳ ví dụ nào về sự biến đổi trong cuộc sống. Đối chiếu với Bản đồ Tư duy để xem đó là dạng biến đổi nào: hai chiều hay một chiều. Mà biến đổi hai chiều là gì? Là khi em khiến một thứ biến đổi sang dạng khác thì sau đó nó vẫn có thể trở về dạng ban đầu. Chẳng hạn như, cục bơ để trong môi trường ấm nóng thì chảy ra; nhưng khi bỏ vào tủ lạnh, nó sẽ đông cứng lại như ban đầu. Đây chính là dạng biến đổi hai chiều.

Thế còn biến đổi một chiều? Vẫn bắt đầu từ cái tủ lạnh nhé! Khi em muốn làm món trứng tráng, em lấy quả trứng ra khỏi tủ lạnh. Lúc này, phần bên trong quả trứng ở thể lỏng. Tuy nhiên sau năm phút nằm trên chảo rán, lòng đỏ và lòng trắng dần sệt lại. Và em không thể khiến nó trở về dạng lỏng như ban đầu. Vậy nên đây là dạng biến đổi một chiều. (Sau thí nghiệm này, em có thể dùng ngay món trứng làm bữa ăn lót dạ sau những giờ ôn tập vất vả!)

Sau khi quan sát các thay đổi này, em có thể lập một Bản đồ Tư

duy để sắp xếp kiến thức và mô tả lại thí nghiệm. Em có thể bổ sung nhiều thông tin chi tiết hơn bằng cách thêm vào các nhánh phụ!

Các dạng biến đổi



Em hãy tự tìm những ví dụ minh họa cho hai quá trình biến đổi trên. Chẳng hạn như nếu thích ăn sô-cô-la, em có thể dùng sô-cô-la làm ví dụ cho quá trình tan chảy. Hình vẽ một thanh sô-cô-la trên bản đồ sẽ luôn nhắc nhở em về dạng biến đổi hai chiều. Hãy đối chiếu tấm bản đồ của em với Bản đồ Tư duy ở trang 76 – 77 nhé!

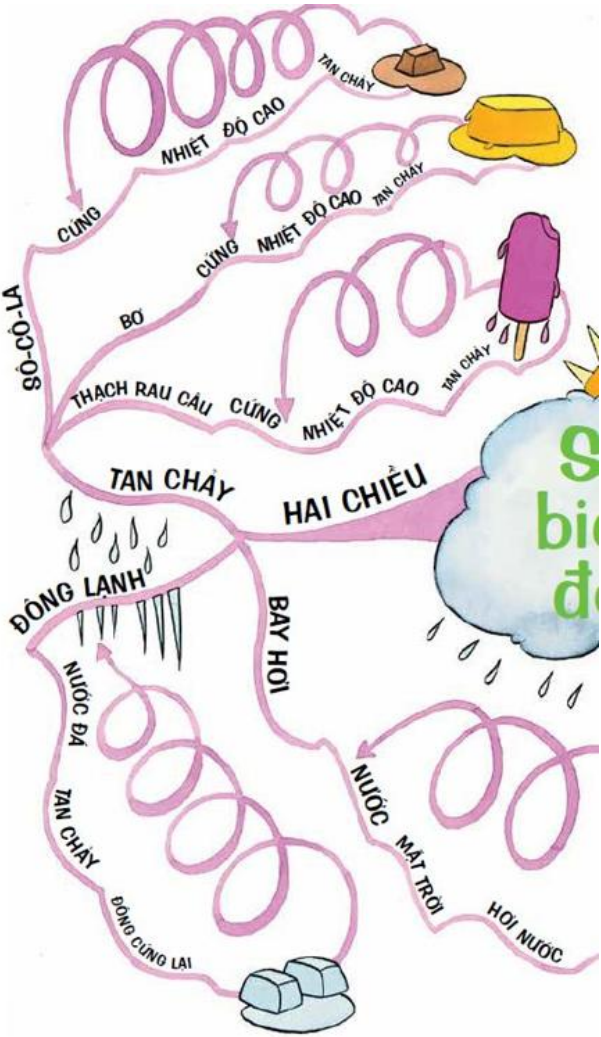
Mẹo học môn Khoa học của thầy Tony

Bản đồ Tư duy giúp em:

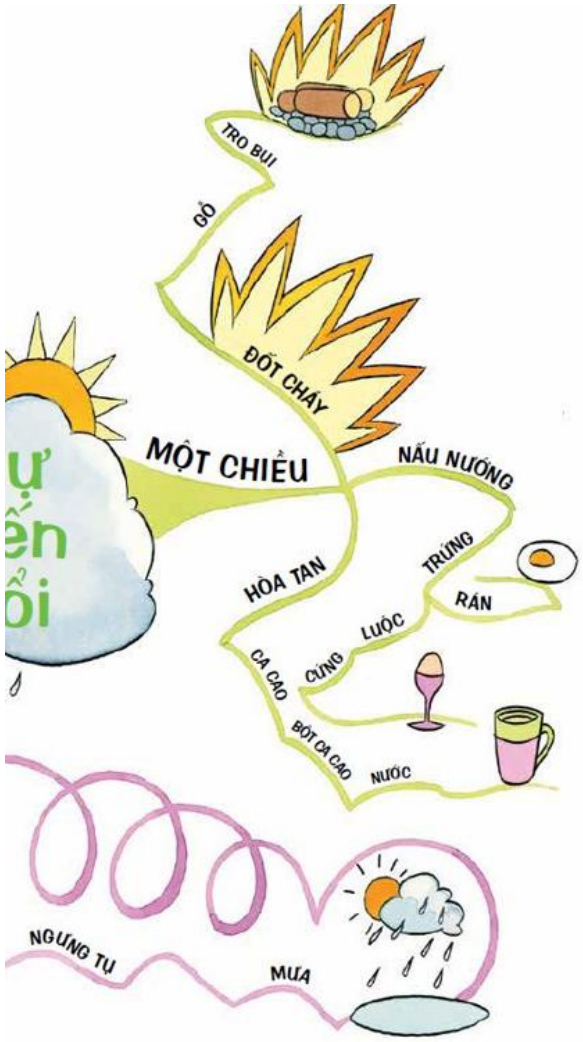
- Ghi nhớ các quá trình.

- Tổ chức thông tin.

- Ghi nhớ các dữ liệu và thông tin khoa học.



Bản đồ Tư duy - Các quá trình biến đổi



Lập Bản đồ Tư duy cho môn Lịch sử

Ở phần đầu cuốn sách (trang 24 – 25), em đã bắt đầu tập dùng Bản đồ

NỮ HOÀNG ELIZABETH I VÀ HẠM ĐỘI ARMANDA

Mối quan hệ giữa Anh và Tây Ban Nha dưới thời trị vì của nữ hoàng Elizabeth đệ Nhất (1558 – 1603) đã không được tốt đẹp. Vua Philip của Tây Ban Nha lúc bấy giờ muốn phế truất nữ hoàng Elizabeth và đưa chị của bà, nữ hoàng Mary của xứ Scots, lên ngôi. Chính vì nữ hoàng Mary luôn tìm cách ám sát nữ hoàng Elizabeth I nên ai ai cũng cho rằng chính nhà vua Philip đứng sau những

âm mưu này. Và thế là Elizabeth I không có động thái gì để ngăn chặn hoạt động cướp phá tàu thuyền và những vùng đất ven biển thuộc về người Tây Ban Nha của Francis Drake. Trong suốt ba năm trời, Drake rong ruổi đến các thuộc địa của người Tây Ban Nha ở Nam Mỹ, chiếm giữ thuyền và vàng ở những nơi này. Cuối cùng, vào năm 1588, vua Philip quyết định xâm lược nước Anh. Một hạm đội gồm 130 tàu chiến và 30.000 lính, được gọi là hạm đội Armanda giong buồm ra khơi, hướng về phía nước Anh. Và trên đường đi, họ sẽ thu nạp thêm khoảng 20.000 lính tại các vùng đất châu Âu lúc bấy giờ còn đang phụ thuộc vào Tây Ban Nha. Kế hoạch của hạm đội Tây Ban Nha là tiêu diệt lực lượng hải quân Anh. Song, vấn đề là hạm đội này khi đó vẫn còn áp dụng một chiến thuật lỗi thời: Để hai tàu chiến chạy song song nhau rồi dùng móc sắt tiếp cận và trèo qua đánh chiếm tàu của đối phương. Tuy nhiên, khi đó, lực lượng hải quân Anh lại được trang bị những thứ vũ khí tối tân hơn hẳn, chẳng hạn như đại bác. Vậy là ngay khi hạm đội Armanda băng qua Plymouth, Drake bắt đầu đáp trả. Kế hoạch của Drake là hạ gục từng con thuyền một từ phía sau. Và ông đã làm đúng như thế, song bí quyết của ông là chất đầy chất dễ cháy và thuốc súng lên những con tàu cũ rồi để chúng bơi đến giữa hạm đội tàu chiến của người Tây Ban Nha. Kết quả là người Tây Ban Nha thất bại. Hạm đội của họ bị đánh tan tác ở gần Scotland, dọc bờ biển Ireland.

Phần bài học đó thật chán! Được rồi, thế thì đọc lại một lần nữa đi – lần cuối cùng, và sau đó em chỉ cần xem lại kiến thức trên Bản đồ Tư duy thôi! Trong lần đọc cuối, nhớ chắt lọc những thông tin quan trọng nhất – có thể tô đậm bằng bút dạ quang. Tập hợp tất cả trên Bản đồ Tư duy và tự kiểm tra xem em còn nhớ được bao nhiêu.

Tôi nghĩ là em sẽ làm rất tốt! So sánh bản đồ của em với ví dụ minh họa ở trang sau. Nhớ là không phải chỉ có một đáp án đúng duy nhất!

Mẹo học môn Lịch sử của thầy Tony

Bản đồ Tư duy giúp em:

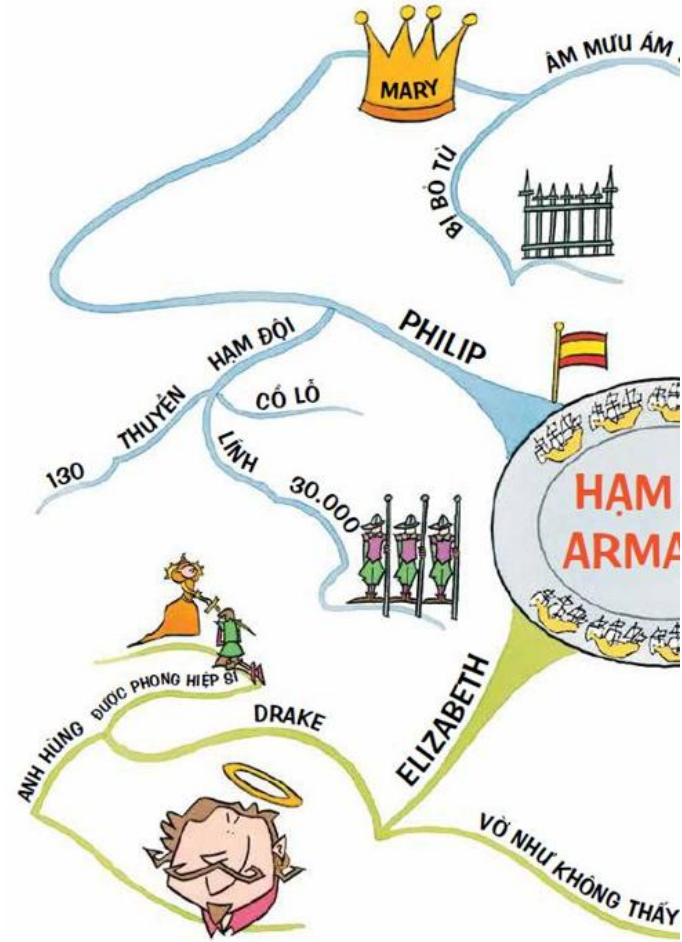
- Ghi chép lại dữ liệu từ nhiều nguồn.

- Lập dàn ý cho bài viết.

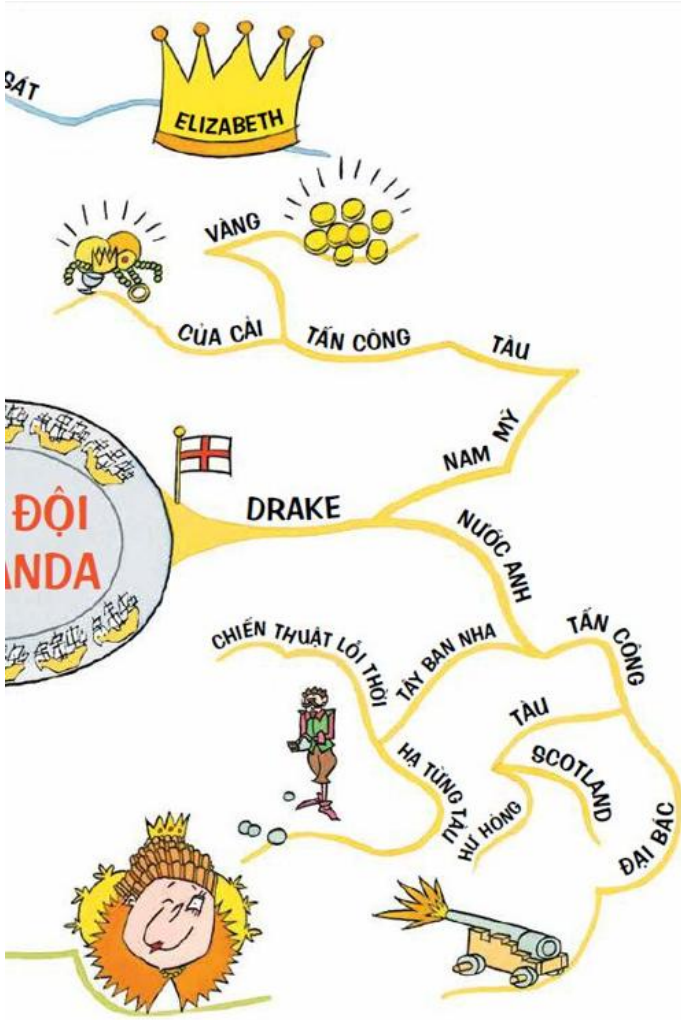
- Sắp xếp và ghi nhớ các sự kiện.

Tại sao lịch sử cứ lặp lại nhỉ?

Vì ngay từ đầu con người đã chẳng chịu lắng nghe và học hỏi.



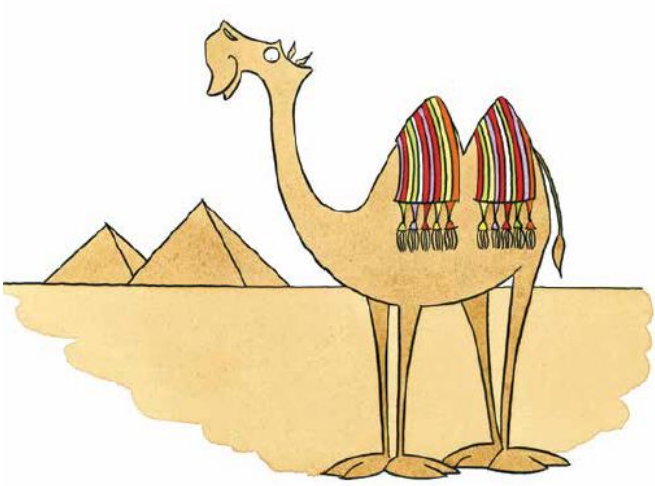
Bản đồ Tư duy - Nữ hoàng Elizabeth I và hạm đội Armanda



Người Ai Cập và Tutankhamun

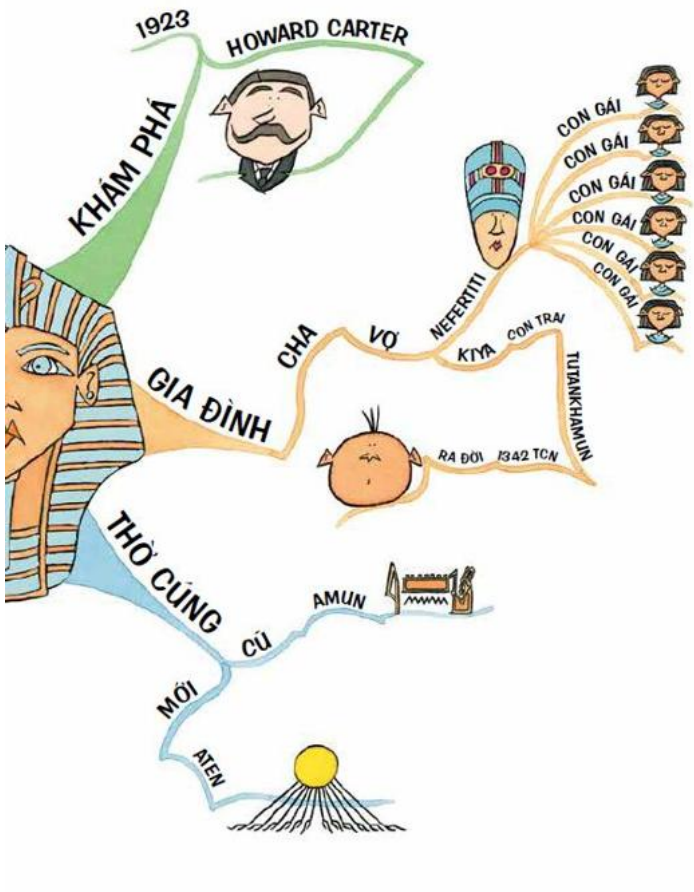
Sau đây là cách vận dụng Bản đồ Tư duy để thu thập thông tin từ nhiều nguồn khác nhau rồi ghi chép lại sao cho dễ hiểu, nhất là khi ôn tập. Cách làm này rất hữu ích khi em tập hợp thông tin từ nhiều nguồn như sách, báo, chương trình ti-vi và Internet.

Sau đây là một vài điểm ghi chú từ nhiều nguồn khác nhau về Tutankhamun. Em có thể chuyển chúng thành Bản đồ Tư duy không? Đừng quên là có rất nhiều phương án sắp xếp thông tin nhé – và như thế, chúng ta sẽ có nhiều "phiên bản" Bản đồ Tư duy.



Tutankhamun lên ngôi vua năm chín tuổi và ngay lập tức, cưới Ankhesenpaten. Cha ông băng hà năm 1336 Trước Công nguyên (TCN) và được chôn cất trong một lăng mộ bí mật.
Tutankhamun ra đời năm 1342 TCN bên dòng sông Nile. Cha ông là Akhenaten và mẹ là Kiya, vợ thứ hai của nhà vua Akhenaten.
Akhenaten thờ thần Mặt trời – Aten.
Tutankhamun khôi phục lại hệ thống thờ cúng trước đây (Amun) và cho xây dựng những đền đài mới.
Tutankhamun làm lễ đăng quang tại đền Karnak.
Ông là Tổng tư lệnh quân đội Ai Cập.
Người vợ cả của nhà vua Akhenaten là nữ hoàng Nefertiti. Bà là người đã giúp chồng xây dựng thành phố vinh danh mình. Bà có sáu người con gái, sáu người này là chị em cùng cha khác mẹ với Tutankhamun.
Tutankhamun được những người ghi chép văn kiện dạy cho đọc và viết. Ông cũng học cả chữ tượng hình. Papyrus là tên loại giấy được dùng để viết thời bấy giờ.
Quân đội được vũ trang với đao, riu và gậy bằng đồng. Ngoài ra còn có cả khiên được phủ da bò.
Ông học về lịch sử để chế với Ay, quan Tể tướng của cha mình.
Ông qua đời năm 1323 TCN ở tuổi 17 – 18, có thể là do tai nạn.
Thi hài nhà vua được ướp xác để có thể tiếp tục hành trình của mình ở kiếp sau. Rất nhiều của cải quý giá được khâm liệm theo cùng vua, trong ba chiếc quan tài bằng vàng, cái này chứa cái kia.
Lăng mộ của Tutankhamun được Howard Carter khai quật vào năm 1923. Tất cả báu vật được chôn theo là để nhà vua sử dụng trên hành trình ở kiếp sau.

Bản đồ Tư duy - Người Ai Cập và Tutankhamun



Lập Bản đồ Tư duy cho môn Địa lý

Bản đồ Tư duy là công cụ tuyệt vời để ôn tập và ghi nhớ các hiện tượng, đồng thời giúp em sắp xếp và tổ chức lại nội dung cần học.

Sự phun trào của núi lửa

Hãy lấy bài "Sự phun trào của núi lửa" làm ví dụ nhé. Em có biết gì về núi lửa không? Núi lửa hoạt động như thế nào? Hãy đọc qua đoạn thông tin dưới đây rồi thử lập một Bản đồ Tư duy về núi lửa để xem em có cảm thấy hứng thú tìm hiểu hiện tượng này không.

Đọc qua một lần, chọn lọc những thông tin quan trọng và lập Bản đồ Tư duy. Hãy so sánh bản đồ của em với bản đồ ở trang 88 – 89.

Núi lửa phun trào khi xuất hiện một vết nứt trên lớp vỏ Trái đất, hay do vỏ Trái đất quá yếu, khiến nham thạch (hay còn gọi là magma), bụi và khí ga phun trào ra ngoài. Đá magma, dưới tác động của áp suất nên sẽ bị nén lại thành dung nham, rồi lại phun trào ra ngoài qua các vết nứt của vỏ Trái đất. Phần chóp của núi lửa hình thành từ dung nham và bụi từ các lần phun trào trước. Phần mở rộng ở đỉnh núi được gọi là miệng núi lửa, được hơi nước bao bọc. Ngay trước khi phun trào, miệng núi lửa thường như một hồ chứa đầy đá nóng chảy và khí bốc lên, sủi thành bọt.

Với những ngọn núi lửa "già" hơn, những phần còn lại ở miệng núi chỉ là đá cứng, đôi khi là cả một hồ nước lớn.

Bên trong núi lửa là hệ thống khe nứt (như những đường ống) dẫn vào lớp đá magma bên dưới. Phần trên cùng núi lửa là lỗ thông, thỉnh thoảng bị một lớp dung nham đông đặc bít lại. Ở tận cùng của "đường ống" là bồn magma, chứa đầy đá magma. Một số núi lửa sau lần phun trào từ nhiều năm trước, hiện đang tạm thời ngừng hoạt động, trong khi một số khác vẫn hoạt động và có thể phun trào bất cứ lúc nào.

Trên thế giới, mỗi năm có khoảng 20 đến 30 núi lửa hoạt động phun trào. Chẳng hạn như núi lửa Nevado del Ruiz ở Columbia, Nam Mỹ.

Các núi lửa đang ngủ gồm có núi Fuji ở Nhật – lần phun trào gần đây nhất là vào năm 1707, ngọn Rainier ở Mỹ – hơn 100 năm nay chưa hề phun trào.

Núi lửa được xem là đã tắt (ngưng hoạt động) khi nó không phun trào trong vài thiên niên kỷ (nhiều ngàn năm). Hai ví dụ tiêu biểu là đỉnh Egremont ở Mỹ và đỉnh Tanzania.

Mẹo học môn Địa lý của thầy Tony

Bản đồ Tư duy sẽ giúp em:

- Hiểu được các hiện tượng địa chất, địa lý…

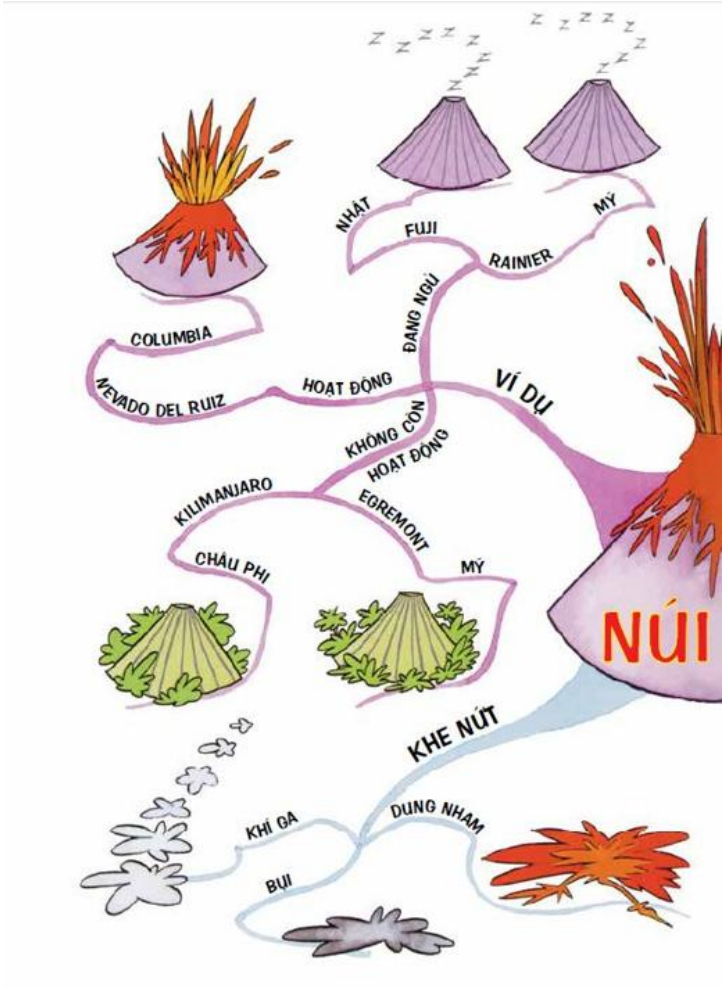
- Tổ chức thông tin.

- Tổng hợp và ghi nhớ kiến thức.

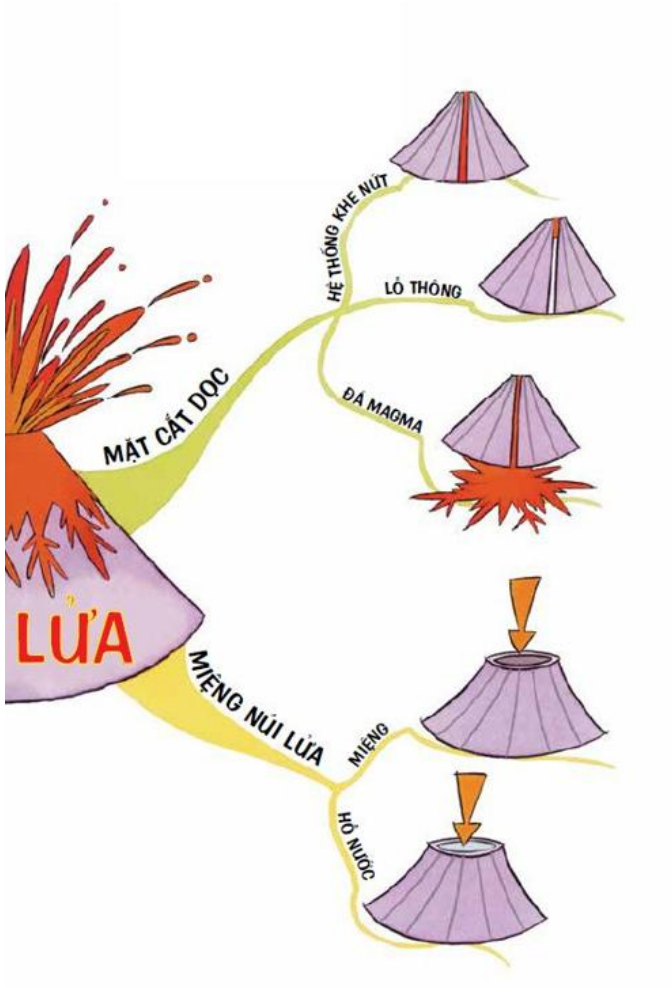
- Nhớ được nước nào nằm ở châu lục nào, và tên thủ đô các nước.

Núi lửa mang lại những... lợi ích nào?

Tài nguyên khoáng sản, năng lượng địa nhiệt, đất đai màu mỡ, thắng cảnh du lịch.



Bản đồ Tư duy - Núi lửa



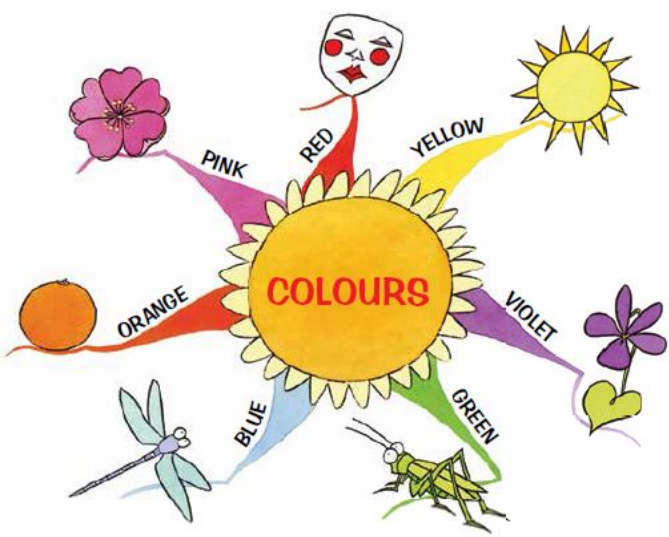
Lập Bản đồ Tư duy cho môn Ngoại ngữ

Bản đồ Tư duy với nhiều hình ảnh minh họa là một công cụ tuyệt vời giúp ôn tập từ vựng trong môn Ngoại ngữ.

Chọn màu

Ví dụ nhé! Em có thể dùng màu sắc trên Bản đồ Tư duy (như hình minh họa bên dưới) để nhớ tên các màu sắc trong tiếng Anh, và hình ảnh sẽ giúp trí não nhớ lại.

Thậm chí còn hơn thế nữa, em có thể gom các từ vựng vào một nhóm chủ đề phù hợp với tình huống vận dụng. Khi kỳ thi đến, em sẽ nhớ được tất cả từ vựng dùng cho bài thi.



Bản đồ Tư duy và danh sách mua sắm

Bản đồ Tư duy ở trang 92 – 93 là ví dụ minh họa về cách học từ tiếng Anh để chuẩn bị cho một tiểu phẩm về chủ đề mua sắm. Một lần nữa, hình ảnh sẽ giúp em ghi nhớ dễ hơn, nhanh hơn và lâu hơn!

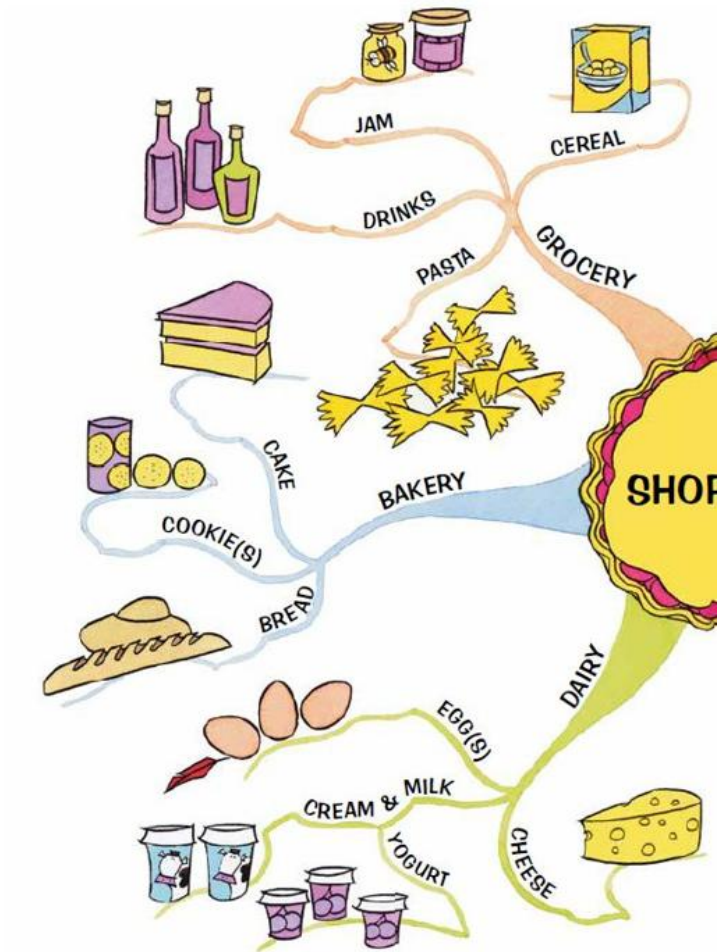
Mẹo học môn Ngoại ngữ của thầy Tony

Bản đồ Tư duy sẽ giúp em:

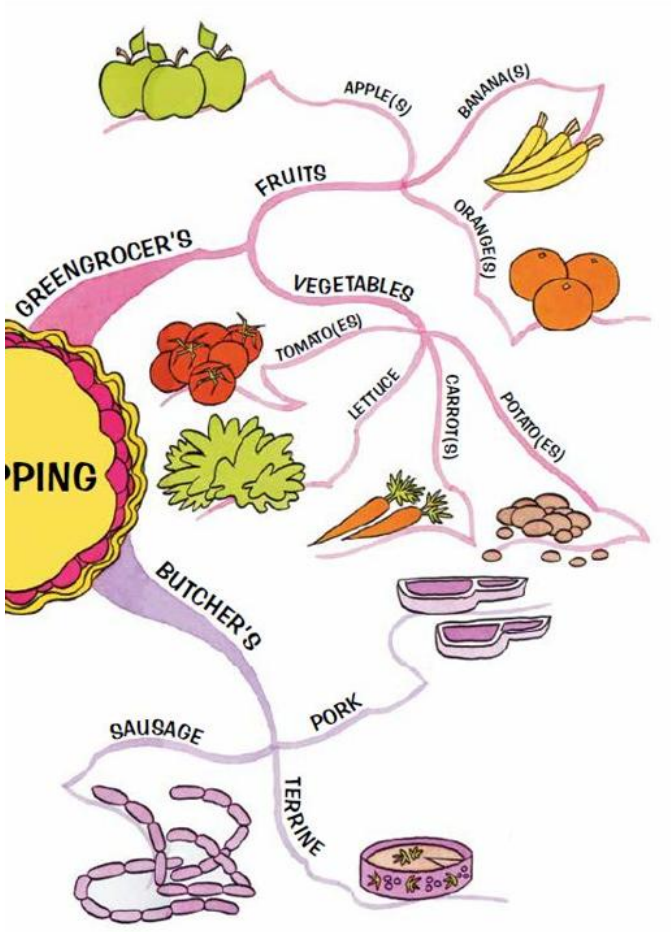
- Ôn tập và nhớ từ vựng.

- Nhớ các từ, cụm từ và câu thoại cho những tình huống khác nhau.

- Hệ thống lại và ghi nhớ các cụm từ quan trọng khi viết bài luận.



Bản đồ Tư duy - Từ vựng tiếng Anh dành cho vở tiểu phẩm về mua sắm



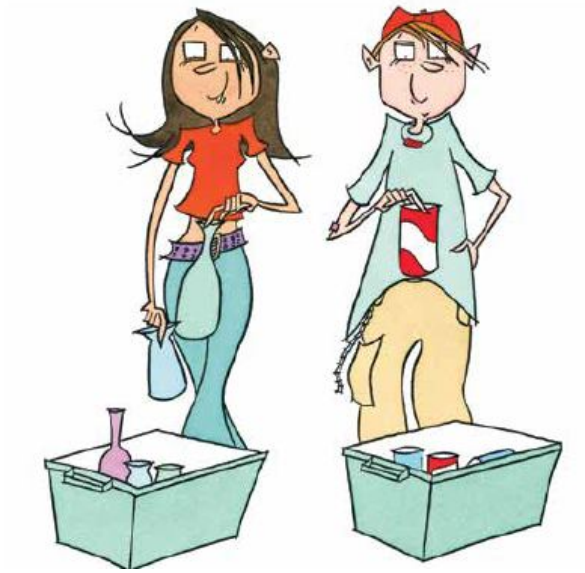
Lập Bản đồ Tư duy cho môn Giáo dục Công dân

Giáo dục Công dân là môn học giúp nâng cao ý thức và sự hiểu biết để trở thành một công dân có trách nhiệm trong xã hội, đặc biệt đối với những vấn đề như môi trường, cách sử dụng nguồn tài nguyên hữu hạn, hay hiểu biết về hệ thống luật pháp. Tái chế rác thải cũng là một phần của môn học này.

Tái sử dụng, đừng bỏ phí!

Chúng ta phải có ý thức trong việc sử dụng các nguồn tài nguyên trên Trái đất. Chúng ta tiêu thụ rất nhiều, vậy nên cũng phải tái sử dụng thật nhiều. Chẳng hạn như, thủy tinh được dùng để sản xuất rất nhiều sản phẩm phục vụ cho cuộc sống. Vậy điều gì xảy ra với những chai, lọ thủy tinh đựng thực phẩm sau khi chúng ta

đã dùng hết phần thức ăn bên trong? Chúng sẽ bị ném vào sọt rác!



Nhưng sao em không tìm cách tái sử dụng chúng? Thủy tinh không phải là chất bị mục rữa. Thủy tinh có thể được nấu chảy và tạo tác lại rất nhiều lần mà không hề mất đi chất lượng.

Chuyện gì xảy ra nếu thủy tinh không được phân loại để tái chế?

Sau khi đã dùng hết phần thức ăn/thức uống bên trong, chai/hũ thực phẩm thường bị vứt đi như một thứ rác thải. Rồi chúng sẽ được mang đến bãi rác lớn cùng với rác sinh hoạt và đồ phế thải khác. Nhưng chúng vẫn sẽ nằm đó – có khi là mãi mãi do không thể tự phân hủy – hoặc sẽ bị đốt cháy chung với đám rác. Như vậy, phần thủy tinh ấy đã trở nên vô dụng.

Thay vì thế, em có thể mang trả chai (nước ngọt…) rỗng cho cửa hàng, rồi họ sẽ gửi trả lại cho nhà sản xuất để tái sử dụng; hoặc khéo tay "biến" hũ thủy tinh thành những vật phẩm xinh xắn. Còn với những chai lọ không sử dụng được nữa hoặc bị vỡ, em có thể bán ve chai. Chúng sẽ được nhà máy hay các lò thủy tinh tái chế thành những sản phẩm mới. Và biết đâu em sẽ lại mua chúng về!

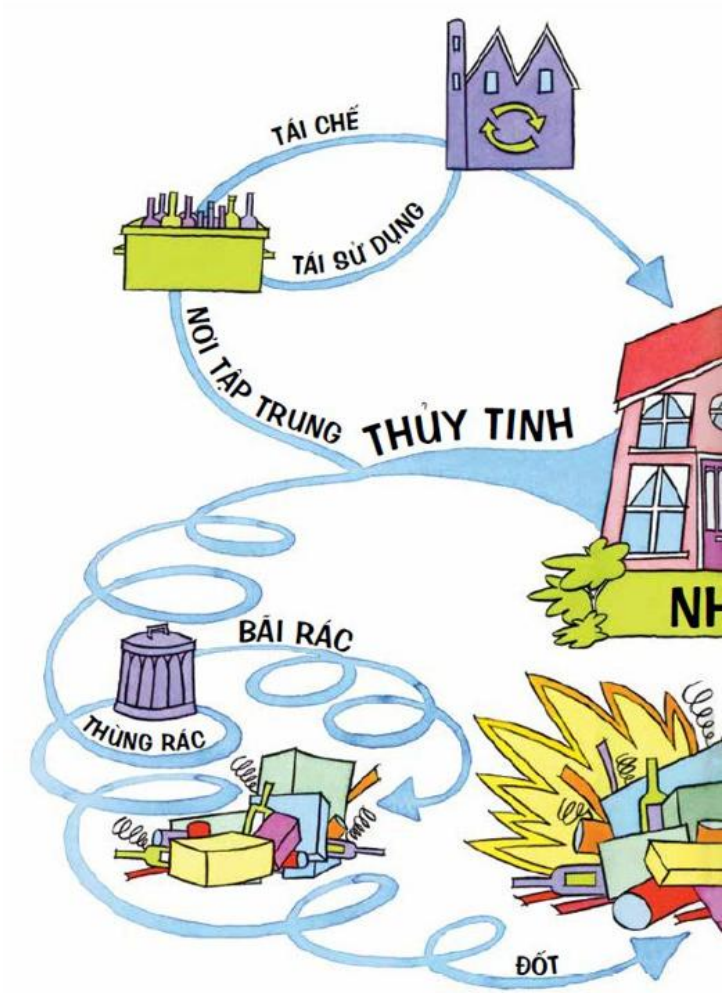
Vậy còn những món đồ bằng kim loại thì sao?

Em có thường uống nước ngọt không? Em làm gì với những chiếc lon rỗng? Nếu vứt bỏ lung tung thì chúng vẫn nằm yên một chỗ,

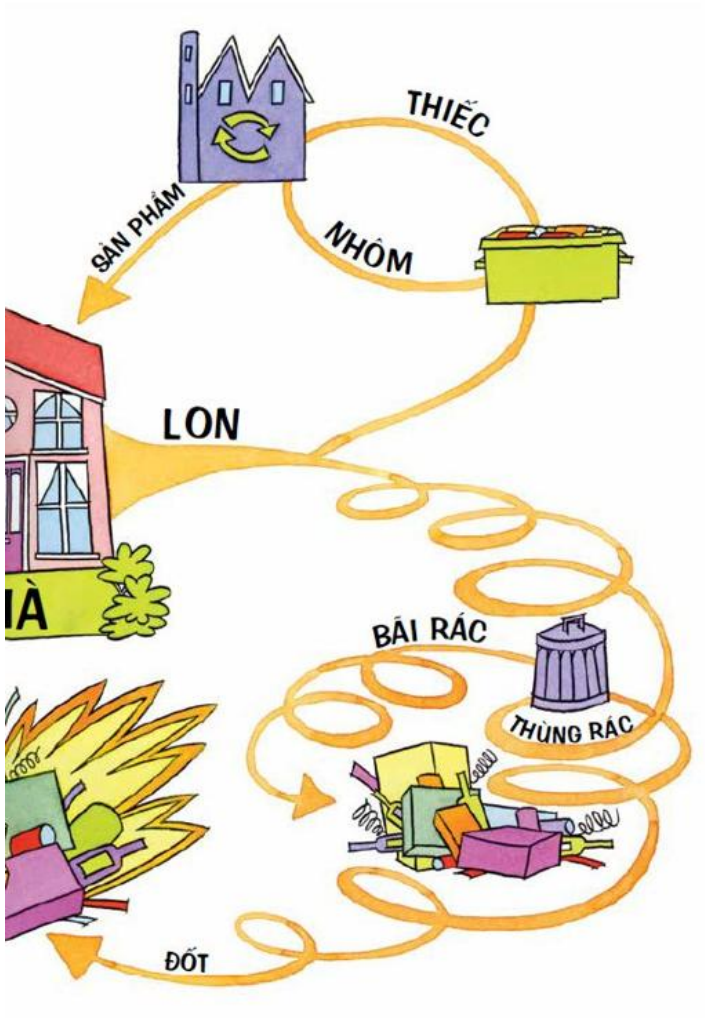
vả lại còn gây ô nhiễm môi trường. Tuy nhiên, nếu được thu gom và đưa đi tái chế thì sẽ lại có những chiếc lon mới. Em có thể thu gom để bán ve chai. Vụn nhôm có giá trị cao hơn vụn thiếc, hãy dùng nam châm để phân loại – nếu bị hút thì nó làm bằng thiếc. (Em đang vận dụng kiến thức từ môn Khoa học đấy! Biết liên hệ với thực tế sẽ giúp em nhớ bài hơn.)

Ở các cơ sở tái chế, những chiếc lon sẽ được cắt ra thành nhiều miếng nhỏ. Phần thiếc sẽ được tập hợp lại và bán cho nhà máy thép. Còn nhôm thì sẽ được chuyển đi nung chảy và tái chế thành những sản phẩm mới.

Nào, hãy đưa những thông tin này lên Bản đồ Tư duy cho dễ nhớ nhé!



Bản đồ Tư duy - Tái chế rác thải



Mẹo học môn Giáo dục Công dân của thầy Tony

Bản đồ Tư duy có thể giúp em:

- Sắp xếp lại các quy trình.

- Nhớ những nội dung (kỹ năng, văn bản luật…) quan trọng.

- Hiểu được nguyên nhân dẫn đến các sự kiện quan trọng.

Người mới theo nghề nhặt ve chai: Tôi có cần được huấn luyện không?

Người nhặt ve chai "kỳ cựu": Không cần đâu! Anh chỉ cần nhặt hết những thứ mà người ta bỏ đi nhưng còn có thể xài được.

Bản đồ Tư duy dùng cho mọi việc!

Em thấy rồi đấy, Bản đồ Tư duy có thể giúp em trong mọi môn học – không chỉ những môn được nêu trong sách này. Hãy sáng tạo và vận dụng theo cách EM muốn. Đó cũng chính là lý do ra đời Bản đồ Tư duy – để giúp em THÀNH CÔNG!

Nếu biết cách sử dụng trí não, khả năng ghi nhớ của em sẽ là VÔ HẠN. Bản đồ Tư duy sẽ giúp em thực hiện điều này.

"Ôn đi ôn lại 5 lần
sẽ giúp nhớ thật lâu."

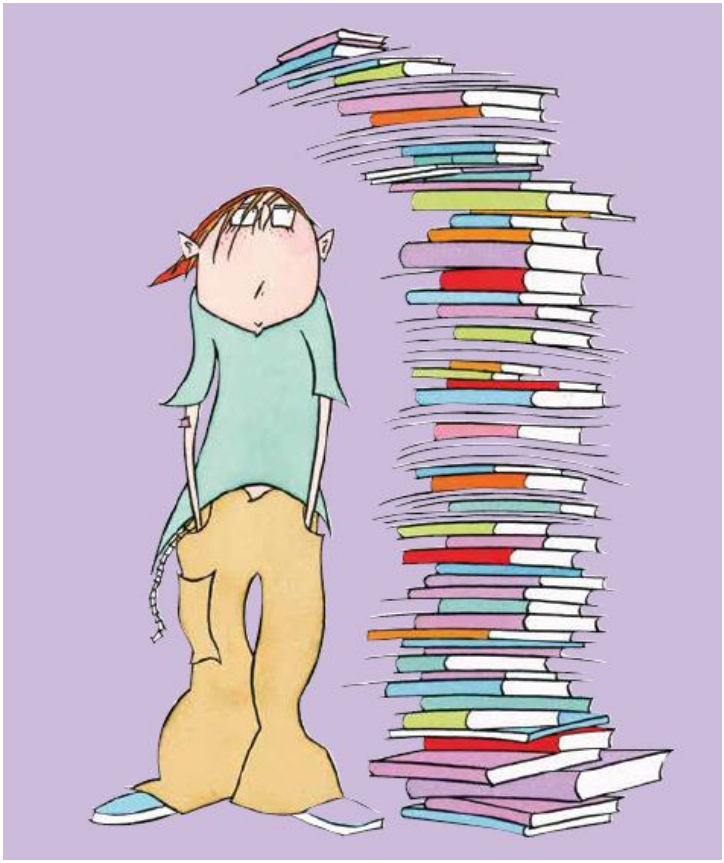
Mẹo lập Bản đồ Tư duy của thầy Tony

Bản đồ Tư duy được dùng để làm gì?

Bản đồ Tư duy giúp...
GHI NHỚ
...
SẮP XẾP
thông tin
và ý tưởng
TẬP TRUNG
SÁNG TẠO
sử dụng
TRÍ
TƯỞNG
TƯỢNG
HIỂU BÀI
GHI CHÉP
LUÔN
HỌC
TỐT
KIỂM SOÁT
tạo
SỰ
THÍCH
THÚ

5
ĐỪNG ĐỂ ĐIỀU NÀY XẢY RA!

Căng thẳng vì việc ôn tập ư? Thử áp dụng một vài kỹ thuật thư giãn để giữ mình luôn tươi tỉnh nhé!



"Ôi, mình căng thẳng quá!"? Chà, chúng ta ai cũng đều có những lúc căng thẳng. Chuyện thường ấy mà! Thực ra, nếu đôi khi không có một chút căng thẳng "lành mạnh" thì chúng ta đâu có động lực học hành, làm việc. Khi đó, em sẽ chỉ nằm ườn trên giường và nói với cái giọng ngái ngủ: "Không sao đâu mà! Mọi chuyện sẽ ổn thôi. Chẳng cần ôn tập đâu". À há, đây không còn là chuyện nghỉ ngơi "thoải mái" nữa rồi – đây là lười biếng, là bất cần đấy nhé!

Vậy đấy, căng thẳng một chút sẽ giúp chúng ta có động lực để làm việc. Nhưng căng thẳng quá thì lại không nên chút nào, bởi nó có thể khiến ta âu lo đến phát ốm. Căng thẳng có thể làm em bị hoảng loạn, cảm thấy như thể không kiểm soát được tình hình, không làm được việc gì nên hồn. Nếu em thấy mình đang rơi vào tình trạng như vậy, hãy thử áp dụng một số phương pháp "giảm stress" được giới thiệu trong chương này. Chúng thực sự hiệu quả, mà lại đơn giản và dễ thực hiện.

Đừng cố kìm nén!

Nếu em cảm thấy mình đang chịu nhiều áp lực, nhiều đến mức em không thể tiếp tục tiến hành mọi việc như bình thường, thì tốt nhất là hãy bày tỏ với bất kỳ ai mà em tin tưởng và cảm thấy thoải mái để tâm sự.

Hãy nhớ, em thông minh hơn em tưởng. Đây chỉ là vấn đề "đào" trúng được "kho" thông tin, dữ liệu trong bộ não khi đang ôn tập hay trong lúc làm bài thi. Bản đồ Tư duy sẽ giúp em trở thành "nhà khai quật" thành công!

Thư giãn khi gặp căng thẳng và giữ tâm trạng luôn thoải mái sẽ giúp em ôn tập tốt, thậm chí cả khi đang làm bài thi. Đây là một trong những "chiếc chìa khóa" quan trọng mở lối THÀNH CÔNG cho em. Với đầu óc thư thái, em sẽ tập trung hơn, ghi nhớ tốt hơn, lên kế hoạch và tổ chức thành công mọi việc.

Đến giờ vẽ nguệch ngoạc rồi!

Em có nhận ra điều gì đặc biệt ở Bản đồ Tư duy không? Nếu đã vẽ thử, hẳn là em cũng nhận thấy việc vẽ vời thường giúp em bình tâm lại. Chỉ cần cầm bút lên, để tâm trí mơ mộng của em "chuyền" từ ý tưởng này rồi "phóng" sang ý tưởng khác. Việc vẽ nguệch

ngoạc cũng giúp em thư giãn đấy.

Những kỹ thuật giúp thư giãn tinh thần

Thử những phương pháp giúp bình tâm sau đây. Các vận động viên Olympic cũng thường dùng những cách này để thư giãn sau những chặng đua, những trận đấu căng thẳng. Và những thử thách đó cũng không khác gì mấy so với những kỳ thi của em nhỉ!

1. Để đầu óc nghỉ ngơi tí nào!

Bài tập này sẽ giúp tâm trí em thoải mái và bình tâm lại.

- Ngồi tại chỗ, thả lỏng hai tay, đặt bàn tay lên đùi, lòng bàn chân áp lên sàn nhà.

- Nhắm mắt lại.

- Hãy nghĩ đến một cái ao nhỏ. Đó có thể là cái ao em đã biết, hoặc đó là cái ao do em tưởng tượng ra.

- Hình dung em đang đứng cạnh ao.

- Hít vào thật sâu. Em ngửi thấy gì nào? Mùi cỏ non? Hay hương hoa?

- Nhặt một hòn sỏi dưới chân lên và cảm nhận vẻ trơn láng của nó. Ném nhẹ hòn sỏi xuống ao.

- Lắng nghe âm thanh hòn sỏi rơi xuống nước. Ngắm nhìn những giọt nước bắn lên.

- Em thấy mặt nước như đang khép "miệng", nuốt lấy hòn sỏi vào "lòng" ao.

- Quan sát những sóng nước đang lan tỏa. Ngắm nhìn mặt nước phẳng lặng trở lại.

- Dõi mắt nhìn theo vài con bướm đang rập rờn bay trên mặt ao.

2. Hít vào thở ra thật sâu

Bài tập này hữu hiệu cho mọi tình huống căng thẳng và em có thể thực hiện trước khi bắt đầu ôn tập, hoặc ngay khi vừa ngồi vào bàn trong phòng thi.

- Ngồi tại chỗ, thả lỏng đôi tay, đặt bàn tay lên đùi, lòng bàn chân

áp lên sàn nhà.

- Nhắm mắt lại.

- Bắt đầu nhẹ nhàng hít sâu vào, nhẹ nhàng đến mức không tạo ra âm thanh.

- Hãy nghĩ về luồng không khí đang tràn vào cơ thể.

- Giữ hơi lâu một chút.

- Thở mạnh ra. Hãy nghĩ về luồng không khí đang thoát ra khỏi cơ thể. Lặp lại quá trình trên 10 lần, cố gắng hít thở sâu hơn một chút sau mỗi lần thực hiện.

- Giờ thì em hẳn đã cảm thấy vô cùng thư thái và bình tĩnh – sẵn sàng để tiếp tục công việc rồi!

3. Cười sảng khoái

Hãy đảm bảo mỗi ngày đều cười ít nhất một lần thật sảng khoái nhé. Cười là một trong những cách thư giãn tuyệt nhất, giúp em cảm thấy lạc quan trong mọi việc.

4. Khi mệt, hãy chợp mắt một tí

Em có cảm thấy khó ngủ không? Hay em luôn giật mình thức giấc vì quá lo cho chuyện thi cử, về những phần còn phải ôn tập? Em có thể thử dùng một loại thức uống nóng ấm nào đó trước khi đi ngủ. Nhưng nhớ là không dùng thức uống có ga, trà hay cà phê vào buổi tối nhé! Những thức uống đó đều chứa chất caffeine khiến não hưng phấn, và vì thế em sẽ không ngủ được.

Ngoài ra, nghe thì có vẻ huyền bí đấy nhưng hương thơm cũng có thể giúp em thư giãn. Thử nhỏ một vài giọt tinh dầu hoa oải hương lên gối hay nhỏ vào nước bồn tắm, mùi hương sẽ xoa dịu và giúp em bình tâm hơn.

Ngoài ra, em cũng có thể thực hành bài tập sau. Các vận động viên cũng hay sử dụng phương pháp thư giãn này trước những trận thi đấu quan trọng đấy.

- Hãy nằm thoải mái, thả lỏng hai cánh tay và đặt ở hai bên thân người. Nhắm mắt lại và lần lượt nghĩ về từng phần trên cơ thể em.

- Bắt đầu từ bàn chân. Co bàn chân lại, giữ như thế một lúc rồi thả lỏng hoàn toàn.

- Rồi tiếp tục nghĩ đến bắp chân. Gồng căng phần bắp chân lên, giữ một lúc rồi nhẹ nhàng duỗi ra.

- Tương tự với bắp đùi. Gồng căng bắp đùi, giữ một lúc rồi thả lỏng.

- Đến phần bụng. Hóp bụng lại, giữ một lúc rồi nhẹ nhàng thả lỏng ra theo hơi thở.

- Chuyển lên đến vai, co rút vai lại, giữ một lúc rồi từ từ thả lỏng. Với phần lưng, căng các cơ lưng, giữ một lúc rồi thả lỏng.

- Đến khuôn mặt, chun mũi lại lâu đến mức có thể, rồi thả lỏng.

- Cuối cùng là 10 ngón tay. Nắm siết bàn tay lại lâu đến mức có thể, rồi thả lỏng.

Nếu sau bài tập này mà em vẫn còn tỉnh như sáo, hãy thử lại bài tập hình dung về cái ao (ở trang 104).

Em có thể thực hiện bài tập này vào ban ngày, khi cần nghỉ ngơi trong khoảng nửa tiếng. Hãy thử tập trong khi đang nghe những bản nhạc thư giãn nhẹ nhàng. Nếu có ngủ gục thì cũng chẳng sao, như thế hóa ra lại hay. Em sẽ thấy hoàn toàn tỉnh táo sau khi chợp mắt được một lúc.

5. Đừng ôn bài một mình - Hãy ôn theo nhóm

Có thể em sẽ cảm thấy cô đơn khi cứ phải ngồi một mình ở trong phòng. Còn các bạn em thì sao? Liệu họ có thực sự đang ôn bài không? Hay họ chỉ nói cho có thôi? Chẳng lẽ cứ đến mùa thi là em lại rơi vào cảnh thui thủi một mình?

Đây chính là giải pháp. Sao không dùng BẢN ĐỒ TƯ DUY để lên kế hoạch họp nhóm và ôn tập? Những gì em cần làm là sắp xếp thời gian, nơi gặp nhau và sẽ cùng ôn môn nào vào buổi hôm đó. Em có thể chọn cách ôn tập tuần tự theo ngày, mỗi ngày một môn.

Khi chọn được chủ đề muốn thảo luận, hãy lôi hết sách vở ra và cùng động não – ai cũng có những suy nghĩ và quan điểm khác nhau về một vấn đề, nhờ đó em sẽ thu thập được rất nhiều ý tưởng, hơn hẳn khi em tự mình suy nghĩ. Tất nhiên, cách hiệu quả nhất là động não cùng Bản đồ Tư duy. Mỗi người có thể tự lập một Bản đồ Tư duy về một đề tài đã chọn, rồi sau đó cùng chia sẻ ý tưởng với nhau.

Cùng thảo luận sẽ làm bài học trở nên gần gũi hơn, giúp em có thêm nhiều ý tưởng mới, cũng như điều chỉnh lại những ý tưởng cũ. Hai (ba, hay bốn) cái đầu cùng làm việc sẽ hiệu quả hơn chỉ một!

Hoặc là em có thể làm một Bản đồ Tư duy lớn của cả nhóm và thảo luận xem các nhánh chính sẽ ghi gì, rồi đến các nhánh phụ. Em sẽ vô cùng thích thú với số ý tưởng mà mình nghĩ ra.

Một phương án khác là lần lượt vẽ Bản đồ Tư duy. Hãy phân chia công việc cụ thể, khi một người hoàn thành xong nhánh chính (hay nhánh phụ) của mình rồi thì chuyển sang cho bạn khác vẽ tiếp.

Cùng làm việc với nhau, em sẽ hiểu bạn mình hơn, vừa có thể cười đùa thoải mái vừa ôn tập được nhiều môn – đừng nghĩ rằng ôn tập là đày ải nhé!

Mẹo giải tỏa căng thẳng của thầy Tony

- Hãy cười (và cười) mỗi ngày.

- Tập thể dục mỗi ngày.

- Thử vài bài tập thiền đơn giản.

- Thử vài bài tập mường tượng đơn giản.

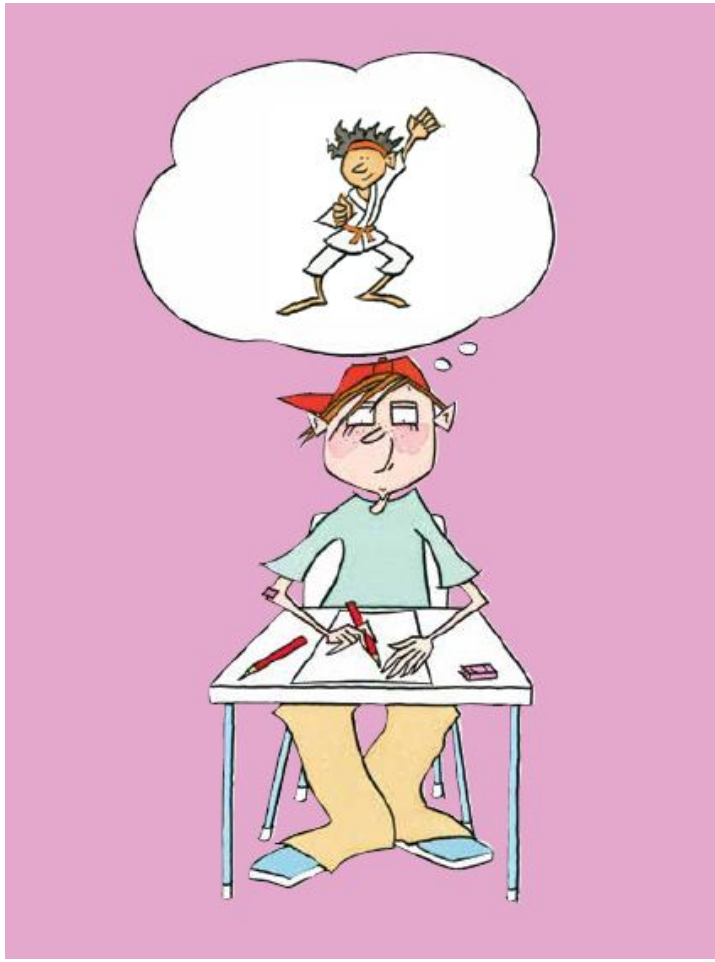
- Mở nhạc nhẹ trong phòng để tạo bầu không khí thoải mái, thư giãn khi ôn tập.

"Ôn đi ôn lại 5 lần
sẽ giúp nhớ thật lâu."

6
CHINH PHỤC CÁC KỲ THI

Mục tiêu kia rồi! Chuẩn bị! TIẾN LÊN!

Thời gian ôn tập đã kết thúc! Đến lúc THU HOẠCH thôi!



Vào buổi tối trước ngày thi, hãy làm việc gì đó khác ngoài việc ôn tập. Chơi thể thao, trò chuyện với bạn và ngủ một giấc thật ngon! Vào buổi sáng, dùng một bữa điểm tâm bổ dưỡng để cung cấp năng lượng cho em trong suốt thời gian làm bài thi. Nếu mang bụng đói meo vào phòng thi, não của em sẽ chỉ nghĩ đến... chuyện ăn uống thôi!

Nếu không cần phải mặc đồng phục, hãy chọn bộ đồ thoải mái nhất. Kiểm tra cặp sách xem mọi dụng cụ cần thiết đã đủ chưa: bút mực, lọ mực, bút chì, gôm, đồ chuốt bút chì, thước kẻ và những thứ được phép mang vào phòng thi. À, nhớ mang thêm khăn giấy và đồng hồ đeo tay nữa. Nhớ đi vệ sinh trước giờ thi đấy!

Kỹ năng làm bài thi

Thi cử không phải chỉ cần nhớ bài là đủ, em còn cần đến KỸ NĂNG LÀM BÀI THI nữa.

Đầu tiên là xác định những dạng câu hỏi được ra – đây là phần giáo viên của em rất "rành". Trong khi ôn tập, thầy cô vẫn thường cho em thi thử để làm quen với các dạng câu hỏi lẫn cấu trúc đề thi. Rồi đến lúc thi thật, khi nhận được đề bài, em sẽ có cảm giác mình từng làm qua rồi và sẽ thấy tự tin ngay – nhất là khi đã học hành đàng hoàng. Với lòng tự tin, em sẵn sàng gặt hái những kết quả tốt, xứng đáng với công sức đã bỏ ra. Thế đấy, thật thoải mái làm sao!

Nếu thấy bạn nào vừa nhận được đề bài đã vội vàng viết ngay, hãy cứ mặc kệ họ.

Kỹ năng làm bài thi bao gồm cả việc đặt giấy thi đúng vị trí, đúng cách. Em đã có ĐẦY ĐỦ kiến thức và thông tin trong bộ não tuyệt vời của mình, nhưng chúng sẽ không chịu "tiết ra" lúc em đọc đề thi đâu. Vậy nên đừng vội viết lấy viết để MỌI THỨ em biết.

May là em chỉ bị hỏi vài phần trong cả môn học thôi đấy.

Vậy trước khi bắt đầu viết, hãy dành ra vài phút trước. Hãy nhớ 5 bước sau trước khi bắt đầu:

1. Đọc kỹ trước khi viết

- Hít thở sâu. Hít thở sâu một lúc khi vừa mới ngồi vào bàn (trang 104). Hít thở sâu 4 – 5 lần sẽ giúp xua tan mọi lo lắng.

- Đọc hết một lượt. Khi mới nhận đề thi, hãy dành ra vài phút đọc kỹ câu hỏi để đảm bảo mình đã nắm bắt được những yêu cầu. Đọc hết mọi câu hỏi trước khi bắt đầu làm bài sẽ giúp não em vận hành tìm kiếm câu trả lời cho những câu hỏi sau, trong khi em đang viết lời giải cho câu hỏi trước đó.

- Làm câu dễ trước. Nếu được phép, hãy chọn câu dễ hơn để làm trước.

- Ước định thời gian làm bài. Dự kiến xem em cần bao nhiêu thời gian cho mỗi câu hỏi và tuân thủ theo khung thời gian đó. Quản lý được thời gian làm bài là đã thành công một nửa rồi đấy!

- "Gặt" từng điểm một. Câu hỏi nào được nhiều điểm hơn thì hãy dành thêm chút thời gian để trả lời. Đây được gọi là "gặt" từng điểm quý giá đấy!

Vẽ những Bản đồ Tư duy nhỏ sẽ giúp em bình tâm lại và kiểm soát tình hình tốt hơn.

2. Dùng Bản đồ Tư duy

- Lập dàn ý trước khi viết. Dành ra 1 – 2 phút để nêu ngắn gọn câu trả lời cho mỗi câu hỏi bằng Bản đồ Tư duy, nhờ thế em có thể nhanh chóng nhớ lại phần kiến thức liên quan và đã có sẵn đáp án trong tay trước khi thật sự viết bài.

- Triển khai ý. Hãy nhớ, đặt chủ đề (câu hỏi, đề bài) ở giữa, từ đó tỏa ra các "nhánh" ý. Ý chính đặt trên nhánh lớn, các ý phụ đặt trên nhánh nhỏ hơn. Dùng cùng một màu mực như em đã dùng khi ôn tập sẽ giúp não bộ nhớ lại dễ dàng hơn. Nếu muốn, em nên phác nhanh chỉ một vài hình ảnh minh họa mà thôi.

- Những bài văn xuất sắc. Với bài làm văn, nhớ là phải soạn dàn ý và định rõ 3 phần: mở bài, thân bài, kết bài.

3. Trình bày bài viết

- Từ thô đến trau chuốt. Hãy xem Bản đồ Tư duy mà em làm như là một bản trả lời "thô". Lập Bản đồ Tư duy trước, sau đó em sẽ dễ trình bày bài làm chính thức của mình hơn.

- Không gì bằng cẩn thận. Chú ý đến những lỗi chính tả để bài viết của em thêm hoàn chỉnh.

Phải "gặt" từng điểm một thì mới đạt kết quả tốt được.

Nếu lỡ có "bí lù", hãy nghĩ đến những bản nhạc em thường nghe khi ôn tập ở nhà – điều này sẽ giúp gợi lại những thông tin mà em cần.

4. Đọc, đọc kỹ

- Đọc lại bài làm để xe chỉnh sửa gì không.

- Cái tên rất quan trọn đầy đủ họ tên, số báo làm bài.

5. Thư giãn thôi!

Thư giãn là cách tốt n thành xong một câu h sâu và lập tức đọc câu Sau đó dành ra 1 – 2 p mắt lại, hít thở sâu. K não của em sẽ tự

vận quyết" câu hỏi. Theo sẽ thấy ý tưởng như đang tuôn trào khi em lại bắt đầu làm

Đừng quan tâm đến những bạn liên tục hỏi xin thêm giấy làm bài. Hãy nhớ, chất lượng mới là tiêu chí quyết định kết quả, chứ không phải số lượng. Não của em sẽ được Bản đồ Tư duy "đánh thức" và thúc đẩy hoạt động, vậy nên chính em mới là người viết được nhiều hơn – cả về chất lượng LẪN số lượng.

7

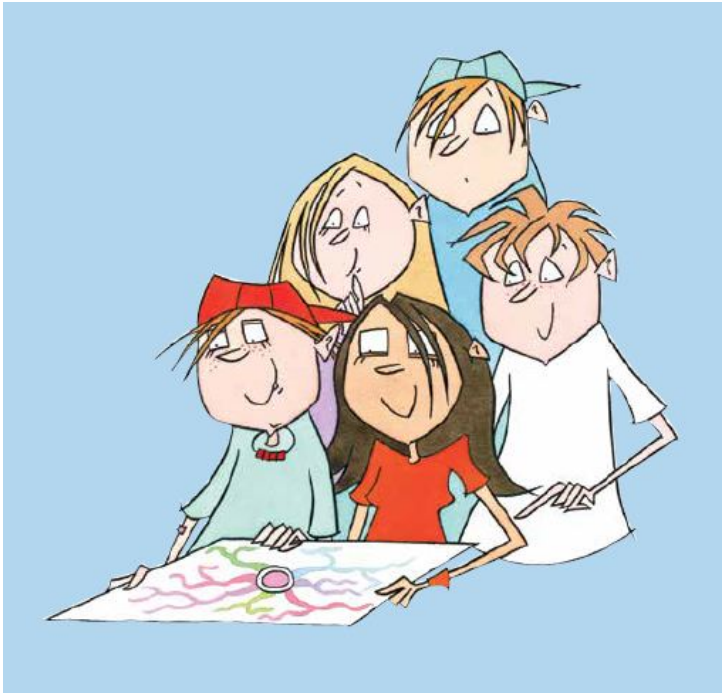
ĐẾN LÚC NGHỈ NGƠI RỒI!

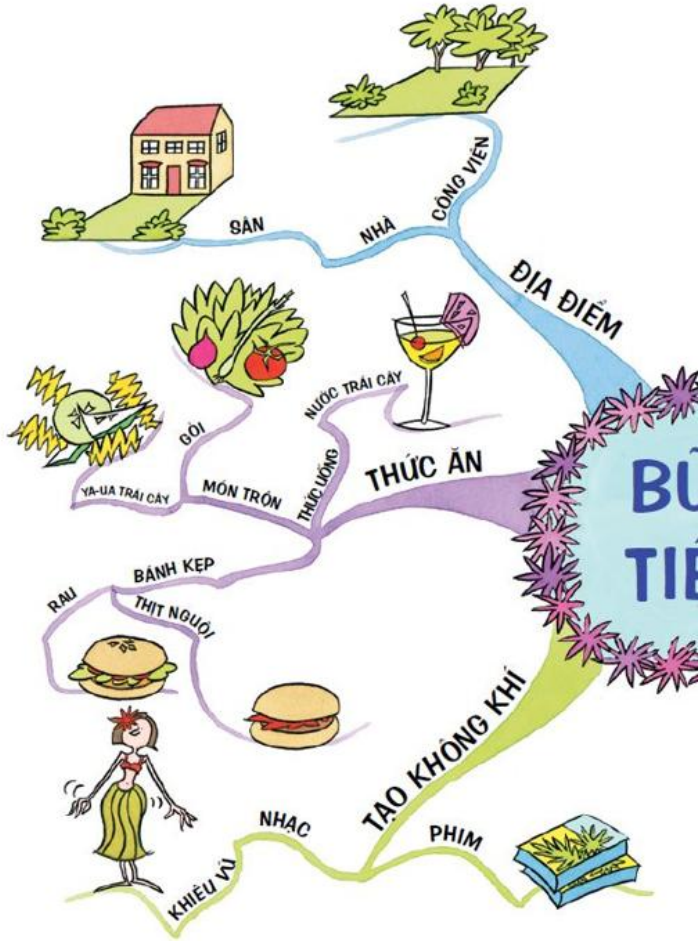
Giỏi lắm! Em làm được rồi! Tôi mong rằng Bản đồ Tư duy sẽ giúp em tiến nhanh đến THÀNH CÔNG.

Vậy sao không tổ chức một bữa tiệc đặc biệt?

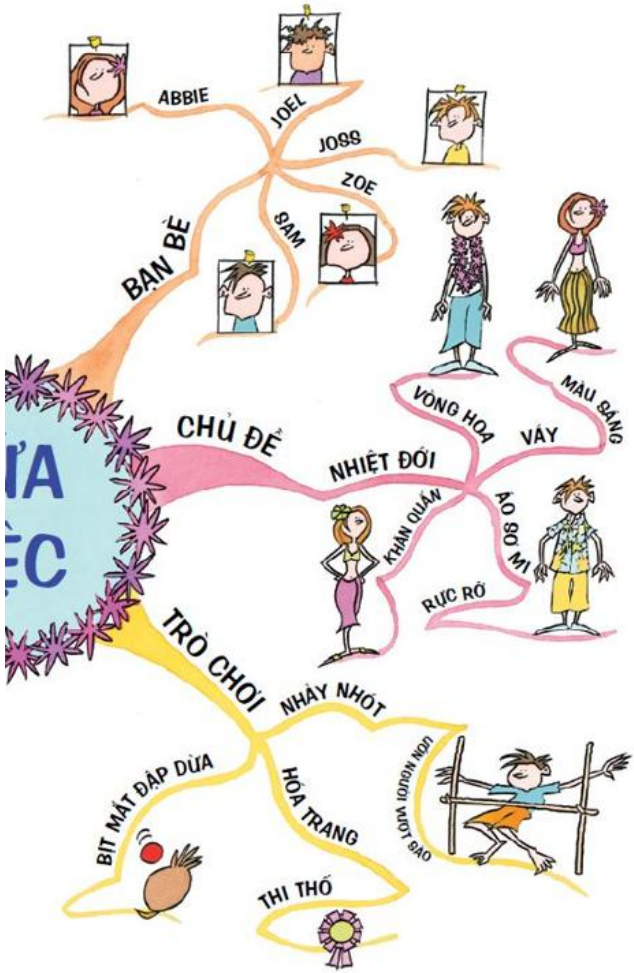
Nhưng em cần chuẩn bị gì cho bữa tiệc đây?

À, phải rồi, đã có Bản đồ Tư duy mà!





Bản đồ Tư duy - Kế hoạch tổ chức tiệc


ABBIE
JOEL
JOSS
ZOE
SAM
BẠN BÈ
ƯA
ỆC
CHỦ ĐỀ
NHIỆT ĐỚI
VÒNG HOA
VÁY
MÀU SÁNG
KHĂN QUẤN
ÁO SƠ MI
RỰC RỠ
TRÒ CHƠI
NHẢY NHÓT
BỊT MẮT ĐẬP DỪA
HÓA TRANG
THI THỐ
VƯỢT NƯỚC

VỀ TÁC GIẢ NỔI TIẾNG TONY BUZAN

Tony Buzan (sinh năm 1942 tại Anh) nổi tiếng thế giới với phương pháp Bản đồ Tư duy và là tác giả của bộ sách Bản Đồ Tư Duy cho trẻ thông minh, cùng nhiều đầu sách nổi tiếng khác.

Ông là cố vấn cho một số tổ chức chính phủ và các công ty đa quốc gia hàng đầu thế giới như như Hewlett Packard, IBM, BP, Barclays International, EDS..., giảng viên thường xuyên của các đại học Oxford, Cambridge... Là một nhân vật truyền thông toàn cầu, ông đã xuất hiện trên 100 giờ ở các chương trình truyền hình, trên 1000 giờ ở các chương trình truyền thanh trong nước và trên thế giới với hơn 3 tỷ khán giả.

Và không chỉ nổi tiếng là một tác giả, diễn giả hàng đầu thế giới về não bộ và phương pháp học, cha đẻ của kỹ thuật Mindmap, ông còn được biết đến là biên tập viên của tạp chí Mensa, tư vấn viên, cố vấn cho chính phủ của Anh, Singapore, Mexico..., một huấn luyện viên Olympic, một vận động viên tài năng, một nhà thơ đã được nhận giải thưởng thi ca.